柏洋スイマーズ南増尾スクール　スクールスケジュール表

2025年10月

月

- 専用利用 9：00-11：00
- ベビー 11:00-11:40
- 初級 12:00-12:50
- 中級 13:00-13:50
- 上級 14:00-14:50
- フリーコース 11:40-15:00
- J・Aコース 15:15-16:25（体　操 15:15-15:25 / プール 15:25-16:25）
- Bコース 16:25-17:35（体　操 16:25-16:35 / プール 16:35-17:35）
- C・D・選手コース 17:35-18:45（体　操 17:35-17:45 / プール 17:45-18:45）
- 選手コース 18:45-20:30

火

- 専用利用 10：00-11：30
- 中級 12:00-12:50
- 初級 13:00-13:50
- アクア＆スイム 14:00-14:50
- フリーコース 11:40-15:00
- J・Aコース 15:15-16:25（体　操 15:15-15:25 / プール 15:25-16:25）
- Bコース 16:25-17:35（体　操 16:25-16:35 / プール 16:35-17:35）
- C・D・選手コース 17:35-18:45（体　操 17:35-17:45 / プール 17:45-18:45）
- 選手コース 18:45-20:30

水

- 専用利用 9：00-11：00
- ベビー 11:00-11:40
- 中級 12:00-12:50
- 上級 13:00-13:50
- 初級 14:00-14:50
- フリーコース 11:40-15:00
- J・Aコース 15:15-16:25（体　操 15:15-15:25 / プール 15:25-16:25）
- Bコース 16:25-17:35（体　操 16:25-16:35 / プール 16:35-17:35）
- C・D・選手コース 17:35-18:45（体　操 17:35-17:45 / プール 17:45-18:45）
- 選手コース 18:45-20:30

木

- 専用利用 9：00-11：30
- 上級 12:00-12:50
- 中級 13:00-13:50
- アクア＆スイム 14:00-14:50
- フリーコース 11:40-15:00
- J・Aコース 15:15-16:25（体　操 15:15-15:25 / プール 15:25-16:25）
- Bコース 16:25-17:35（体　操 16:25-16:35 / プール 16:35-17:35）
- C・D・選手コース 17:35-18:45（体　操 17:35-17:45 / プール 17:45-18:45）
- 選手コース 18:45-20:30

金

- 専用利用 10：00-11：30
- 上級 12:00-12:50
- 初級 13:00-13:50
- 中級 14:00-14:50
- フリーコース 11:40-15:00
- J・Aコース 15:15-16:25（体　操 15:15-15:25 / プール 15:25-16:25）
- Bコース 16:25-17:35（体　操 16:25-16:35 / プール 16:35-17:35）
- C・D・選手コース 17:35-18:45（体　操 17:35-17:45 / プール 17:45-18:45）
- 選手コース 18:45-20:30

土

- Aコース(14～7級) 9:00-10:10（体　操 9:00- 9:10 / プール 9:10-10:10）
- ベビー 11:00-11:40
- Jコース / Aコース（15・16級） 10:45-11:55（体　操 10:45-10:55 / プール 10:55-11:55）
- 選手コース 12:30-13:40
- Bコース 14:20-15:30（体　操 14:20-14:30 / プール 14:30-15:30）
- C・Dコース 15:30-16:40（体　操 15:30-15:40 / プール 15:40-16:40）

日

- ベビー 9:00-9:40
- Jコース 8:50-10:00（体　操 8:50- 9:00 / プール 9:00-10:00）
- Aコース 10:00-11:10（体　操 10:00-10:10 / プール 10:10-11:10）
- Bコース 11:10-12:20（体　操 11:10-11:20 / プール 11:20-12:20）
- 修了テスト 14：00 集合 / 15：00 集合
- 専用利用 15：30-17：00

アクア＆スイム（50分）　水の世界への第一歩。アクアエクササイズと初めて泳ぎを覚えることを同時に行うコースです。
初級（50分）　ここから泳ぎをマスターしようとする方のコースです。（４泳法）
中級（50分）　さらに上手にもっとスムーズに泳ぎたい方のコースです。（４泳法）
上級（50分）　４泳法を中心に効率の良い水泳技術の習得と体力を向上させるコースです。

※成人コース利用者の施設入場時間はご利用時間の１０分前となります。