

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

2023年4月

曜日	月						火						水						木						金						土						日						曜日												
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6													
9:00	専用利用						専用利用						専用利用						専用利用						Aコース(14~7級) 体 操 9:00- 9:10 プール 9:10-10:10						ベビー 9:00-9:40		Jコース 体 操 8:50- 9:00 プール 9:00-10:00				9:00																		
10:00	専用利用						専用利用						専用利用						専用利用												Aコース 体 操 10:00-10:10 プール 10:10-11:10						10:00																		
11:00	ベビー 11:00-11:40												ベビー 11:00-11:40												ベビー 11:00-11:40		Jコース Aコース(15・16級) 体 操 10:45-10:55 プール 10:55-11:55				Bコース 体 操 11:10-11:20 プール 11:20-12:20				11:00																				
12:00	初級 12:00-12:50		フリーコース 11:40-15:00				中級 12:00-12:50		フリーコース 11:40-15:00				中級 12:00-12:50		フリーコース 11:40-15:00				上級 12:00-12:50		フリーコース 11:40-15:00				フリーコース(12:00~14:20)												12:00																		
13:00	中級 13:00-13:50		フリーコース 11:40-15:00				初級 13:00-13:50		フリーコース 11:40-15:00				上級 13:00-13:50		フリーコース 11:40-15:00				中級 13:00-13:50		フリーコース 11:40-15:00				初級 13:00-13:50		フリーコース 12:00-14:20				初・中級 12:40-13:30		上級 12:40-13:30		13:00																				
14:00	上級 14:00-14:50						ベビー 14:00-14:50						初級 14:00-14:50						ベビー 14:00-14:50						中級 14:00-14:50						フリーコース 12:30-14:30						14:00																		
15:00	J・Aコース 体 操 15:15-15:25 プール 15:25-16:25						J・Aコース 体 操 15:15-15:25 プール 15:25-16:25						J・Aコース 体 操 15:15-15:25 プール 15:25-16:25						J・Aコース 体 操 15:15-15:25 プール 15:25-16:25						J・Aコース 体 操 15:15-15:25 プール 15:25-16:25						Bコース 体 操 14:20-14:30 プール 14:30-15:30						修了テスト						15:00												
16:00	Bコース 体 操 16:25-16:35 プール 16:35-17:35						Bコース 体 操 16:25-16:35 プール 16:35-17:35						Bコース 体 操 16:25-16:35 プール 16:35-17:35						Bコース 体 操 16:25-16:35 プール 16:35-17:35						Bコース 体 操 16:25-16:35 プール 16:35-17:35						C・Dコース 体 操 15:30-15:40 プール 15:40-16:40						1部 14:30 集合 2部 15:30 集合						16:00												
17:00	C・D・選手コース 体 操 17:35-17:45 プール 17:45-18:45						C・D・選手コース 体 操 17:35-17:45 プール 17:45-18:45						C・D・選手コース 体 操 17:35-17:45 プール 17:45-18:45						C・D・選手コース 体 操 17:35-17:45 プール 17:45-18:45						C・D・選手コース 体 操 17:35-17:45 プール 17:45-18:45						選手コース 16:45-18:30						専用利用						17:00												
18:00	選手コース 18:45-20:30						選手コース 18:45-20:30						選手コース 18:45-20:30						選手コース 18:45-20:30						選手コース 18:45-20:30																		18:00												
19:00	選手コース 18:45-20:30						選手コース 18:45-20:30						選手コース 18:45-20:30						選手コース 18:45-20:30						選手コース 18:45-20:30																		19:00												
20:00	選手コース 18:45-20:30						選手コース 18:45-20:30						選手コース 18:45-20:30						選手コース 18:45-20:30						選手コース 18:45-20:30																		20:00												
21:00																																																	21:00						
22:00																																																							22:00

アクア&スイム(50分)
初級(50分)
中級(50分)
上級(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。
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)
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)
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をご利用時間の10分前となります。