

2021年9月 成人コース レッスンスケジュール

曜日	月	火	水	木	金	土	日									
モーニング 利用時間	9:00~10:30 9:00~14:00	11:30~14:00	9:00~10:30 9:00~14:00	9:00~10:30 9:00~14:00	11:30~14:00	12:00~14:20 12:00~14:20/16:50~19:00	12:00~16:30									
	1		2		3		4									
10:30	基礎		基礎													
11:20	アクアエクササイズ		アクアエクササイズ				12:40~									
12:00	初級 平泳ぎ	中級 クロール	初級 クロール	上級 バタフライ	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	12:20	アクア エクササイズ	中級 平泳ぎ	15:00~15:50						
13:00	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	中級 背泳ぎ	トレーニング	中級 平泳ぎ	上級 クロール	13:20	初級 クロール	上級 バタフライ	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	トレーニング				
20:50	緊急事態宣言および営業時間短縮要請のため レッスンを休講とさせていただきます。					17:40	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ								
	6		7		8		9		10		11		12			
10:30	基礎		基礎		基礎											
11:20	アクアエクササイズ		アクアエクササイズ		アクアエクササイズ						12:40~					
12:00	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 クロール	中級 バタフライ	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	12:20	アクア エクササイズ	中級 クロール	15:00~15:50		
13:00	中級 平泳ぎ	上級 クロール	中級 クロール	トレーニング	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ	トレーニング	中級 クロール	上級 バタフライ	13:20	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	トレーニング
20:50	緊急事態宣言および営業時間短縮要請のためレッスンを休講とさせていただきます。					17:40	初級 平泳ぎ	上級 クロール								
	13		14		15		16		17		18		19			
10:30	基礎		基礎		基礎											
11:20	アクアエクササイズ		アクアエクササイズ		アクアエクササイズ						12:40~					
12:00	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	上級 クロール	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	中級 クロール	12:20	アクア エクササイズ	中級 バタフライ	15:00~15:50		
13:00	中級 クロール	上級 バタフライ	中級 バタフライ	トレーニング	初級 平泳ぎ	上級 クロール	中級 クロール	トレーニング	中級 バタフライ	上級 背泳ぎ	13:20	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	中級 クロール	トレーニング
20:50	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ	トレーニング	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	アクア エクササイズ	トレーニング	17:40	初級 クロール	上級 バタフライ			
	20		21		22		23		24		25		26			
10:30	祝日 休館日		基礎		祝日 休館日											
11:20			アクアエクササイズ						12:40~							
12:00			初級 クロール	上級 バタフライ			初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	初級 クロール	中級 バタフライ	12:20	アクア エクササイズ	中級 背泳ぎ	15:00~15:50		
13:00			中級 背泳ぎ	トレーニング			初級 クロール	上級 バタフライ	中級 クロール	上級 平泳ぎ	13:20	初級 平泳ぎ	上級 クロール	初級 クロール	中級 バタフライ	トレーニング
20:50	中級 クロール	トレーニング	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	アクア エクササイズ	トレーニング	17:40	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ							
	27		28		29		30		暑い夏が終わって9月になりましたね！季節の変わり目、体調に気をつけましょう♪ 9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。 ぬるま湯に浸かって体の芯を温めたり、体の内側から温めるような食材を摂取して 『冷え対策』をしましょう！9月も元気な皆様をスクールでお待ちしております♪							
10:30	基礎		基礎		基礎		基礎									
11:20	アクアエクササイズ		アクアエクササイズ		アクアエクササイズ		アクアエクササイズ									
12:00	初級 クロール	中級 バタフライ	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	休館日		休館日									
13:00	中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ	トレーニング	休館日		休館日									
20:50	初級 クロール	上級 バタフライ	中級 バタフライ	トレーニング	休館日		休館日									