

# 2021年11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		9:00~10:30 9:00~14:00	9:00~10:30 9:00~14:00		12:00~14:20 12:00~14:20/16:50~19:00	12:00~16:30	
	1	2	3	4	5	6	7	
10:30	基礎		<b>祝日 休館日</b>					
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 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 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	中級 平泳ぎ 上級 クロール	中級 クロール トレーニング		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
						17:40	初級 背泳ぎ 上級 平泳ぎ	
	8	9	10	11	12	13	14	
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	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 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 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 背泳ぎ 上級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ 上級 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
						17:40	初級 平泳ぎ 上級 クロール	
	15	16	17	18	19	20	21	
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	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	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 バタフライ 上級 背泳ぎ	中級 背泳ぎ トレーニング	初級 平泳ぎ 上級 クロール	中級 クロール 上級 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
						17:40	初級 クロール 上級 バタフライ	
	22	23	24	25	26	27	28	
10:30	基礎	<b>祝日 休館日</b>	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 クロール 中級 バタフライ		初級 背泳ぎ 中級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ 上級 クロール	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 上級 平泳ぎ		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	中級 背泳ぎ 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
						17:40	初級 バタフライ 上級 背泳ぎ	
	29	30	<b>11月、冬の食中毒に注意しましょう！</b> 『ウイルス性食中毒』は夏場に比べて冬場の発生が多いです。日常生活でこまめに手洗いをして 予防をしたり、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠などを十分にとって体調管理をしましょう！ 11月も元気な皆様にお会いできるのをスクールでお待ちしております♪					
10:30	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>						
11:20								
12:00								
13:00								

