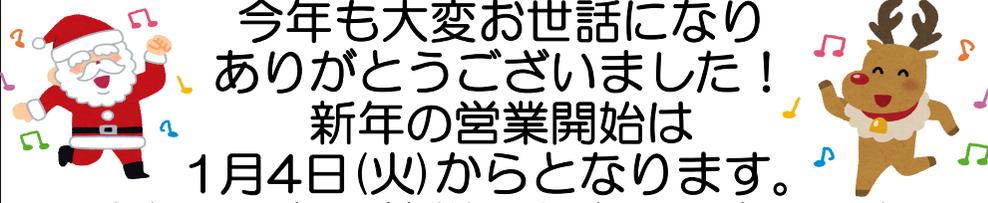


2021年12月 成人コース レッスンスケジュール

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												
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		
	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
											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
											17:40	初級 クロール	上級 バタフライ		
	20		21		22		23		24		25		26		
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 平泳ぎ	中級 クロール	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 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 バタフライ	上級 背泳ぎ	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 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		
	27		28		29		30		31		 <p>今年も大変お世話になり ありがとうございました！ 新年の営業開始は 1月4日(火)からとなります。 来年も元気な皆様にお会いできるのを スタッフ一同楽しみにしております♪</p>				
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										
12:00	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		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											
	短期教室の為、10時から プール利用になります。														