

2022年2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	9:00~10:30		9:00~10:30	9:00~10:30		12:00~14:20							
利用時間	9:00~14:00	11:30~14:00	9:00~14:00	9:00~14:00	11:30~14:00	12:00~14:20/16:50~19:00	12:00~16:30						
		1	2	3	4	5	6						
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 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	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	15:00~15:50			
13:00		中級 クロール	トレーニング	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	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
						17:40	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ					
	7	8	9	10	11	12	13						
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		<h2 style="text-align: center;">祝日 休館日</h2>		12:40~						
12:00	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	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 バタフライ	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 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	トレーニング	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					
	14	15	16	17	18	19	20						
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		<h2 style="text-align: center;">祝日 休館日</h2>		12:40~						
12:00	初級 背泳ぎ	中級 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	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	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 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	トレーニング	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	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					
	21	22	23	24	25	26	27						
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		<h2 style="text-align: center;">祝日 休館日</h2>		12:40~						
12:00	初級 平泳ぎ	中級 クロール	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	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	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 平泳ぎ	トレーニング	初級 バタフライ	上級 平泳ぎ	中級 背泳ぎ	トレーニング	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					
	28	<p style="text-align: center;">2022年 4月よりレーン遊泳の安全確保の為 一部の道具につきまして、道具の使用を制限させていただきます。 皆様のご理解、ご協力をお願い致します。</p>											
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										
12:00	初級 クロール	中級 バタフライ											
13:00	中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ											