

2022年3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		休館日					12:40~							
11:20														
12:00					初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	12:20	初級 エクササイズ	中級 平泳ぎ			
13:00					中級 平泳ぎ	上級 クロール	中級 クロール	上級 バタフライ	13:20	初級 クロール	中級 バタフライ			
						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	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 平泳ぎ	中級 クロール	初級 クロール	上級 バタフライ	12:20	初級 背泳ぎ	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	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	中級 背泳ぎ	トレーニング	13:20	初級 バタフライ	中級 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	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	12:20	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 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	13:20	初級 バタフライ	中級 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	祝日 休館日		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 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	12:20	初級 クロール	中級 バタフライ	15:00~15:50			
13:00		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	13:20	初級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ	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	29	30	31	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。									
10:30	基礎		短期教室の為 11:10からのご利用	短期教室の為 11:10からのご利用										
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				初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	上級 クロール			
13:00	中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ	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						

