

# 2022年4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			
	<p>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> 				1	2	3			
10:30									12:40~	
11:20										
12:00									12:20	15:00~15:50
13:00									13:20	15:00~15:50
					17:40					
	4	5	6	7	8	9	10			
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 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 バタフライ			
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 平泳ぎ			
						17:40				
	11	12	13	14	15	16	17			
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 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			
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			
						17:40				
	18	19	20	21	22	23	24			
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 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 バタフライ			
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 バタフライ			
						17:40				
	25	26	27	28	29	30				
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	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ			
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			
						17:40				
					休館日					
						休館日				

