

2022年6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					
10:30					基礎				アクアエクササイズ		アクアエクササイズ				12:40～				
11:20																			
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
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
																			17:40
	6		7		8		9		10			11		12					
10:30	基礎				基礎		アクアエクササイズ		アクアエクササイズ			12:40～							
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		
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		
											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		アクアエクササイズ		アクアエクササイズ			12:40～							
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		
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		
											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		アクアエクササイズ		アクアエクササイズ			12:40～							
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		
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		
											17:40	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ						
	27		28		29		30		2022年 6月より日曜日 成人コースのプログラムは変更となります。 『初級』 『中級』 『トレーニング』 ⇒ 『初,中級』 『上級』 皆様のご理解、ご協力をお願い致します。 										
10:30	基礎		休館日 休館日																
11:20	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													
13:00	中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ			中級 平泳ぎ	トレーニング													