

2022年7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 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。</p> <p>『初級』『中級』『トレーニング』⇒『初,中級』『上級』</p> <p>皆様のご理解、ご協力をお願い致します。</p> 				1	2	3								
10:30					<h2>休館日</h2>		<h2>休館日</h2>		<h2>休館日</h2>						
11:20															
12:00															
13:00															
	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		12:40~								
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 エクササイズ	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 クロール	上級 バタフライ	初,中級 バタフライ	上級 背泳ぎ		
										17:40	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ			
	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		12:40~								
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 エクササイズ	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	上級 背泳ぎ	初,中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ		
										17:40	初級 平泳ぎ	上級 クロール			
	18	19	20	21	22		23	24							
10:30	<h2>祝日 休館日</h2>		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 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	12:20	初級 エクササイズ	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	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	13:20	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初,中級 平泳ぎ	上級 クロール
										17:40	初級 クロール	上級 バタフライ			
	25	26	27	28	29		30	31							
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		12:40~								
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	12:20	初級 エクササイズ	中級 背泳ぎ	15:00~15:50			
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	13:20	初級 平泳ぎ	上級 クロール	初,中級 クロール	上級 バタフライ		
										17:40	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ			