

# 2022年9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						
10:30			基礎		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		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	中級 背泳ぎ	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	15:00~15:50			
13:00			中級 背泳ぎ	上級 クロール	中級 平泳ぎ	上級 バタフライ	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		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						
	5		6		7		8		9		10		11		
10:30	基礎		基礎		基礎		基礎		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		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		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	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	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 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	初,中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ
											17:40	初級 平泳ぎ	上級 クロール		
	12		13		14		15		16		17		18		
10:30	基礎		基礎		基礎		基礎		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		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		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 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	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 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	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		
	19		20		21		22		23		24		25		
10:30	<b>祝日 休館日</b>				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	上級 バタフライ	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	初級 平泳ぎ	中級 クロール	初級 平泳ぎ	上級 クロール	12:20	アクア エクササイズ	中級 背泳ぎ	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 バタフライ	トレーニング	中級 バタフライ	上級 バタフライ	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		
	26		27		28		29		30						
10:30	基礎		基礎		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		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	<b>休館日</b>		<b>休館日</b>						
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									