

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