

# 2022年12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								
	12月4日(日)より、成人コースのご利用レーンを一部制限させていただきます。ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、お子様コース増員の為ご理解・ご協力をお願い致します。			1	2	3	4								
10:30	12月4日(日)より、成人コースのご利用レーンを一部制限させていただきます。ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、お子様コース増員の為ご理解・ご協力をお願い致します。			アクアエクササイズ		12:40~		15:00~15:50							
11:20				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		12:20	アクア エクササイズ	中級 平泳ぎ				
12:00				中級 背泳ぎ	上級 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				
13:00									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												
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 バタフライ	中級 背泳ぎ	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												
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 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	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	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 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 平泳ぎ	中級 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 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	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	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	31									
10:30	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				12:20								
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	休館日								
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	休館日								
							17:40								
							休館日								

