

2023年1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						
10:30	 <p>新年あけましておめでとうございます！ 昨年は大変お世話になり、ありがとうございました☆ 本年もよろしくお願い致します！！ 今年も泳いで素敵な1年にしましょう(^)/</p>						休館日						
11:20													
12:00													
13:00													
	2	3	4	5	6	7	8						
10:30	休館日	休館日	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 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	15:00~15:50	
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	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			
	9	10	11	12	13	14	15						
10:30	祝日 休館日		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 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	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 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	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			
	16	17	18	19	20	21	22						
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 バタフライ	中級 背泳ぎ	初級 平泳ぎ	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 平泳ぎ	上級 クロール	中級 クロール	トレーニング	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			
	23	24	25	26	27	28	29						
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 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	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 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			
	30	31											
10:30	基礎												
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									