2023年1月 成人コース レッスンスケジュール

	F	火		<u> </u>	<u> </u>		+	日
曜日 モーニング	月 9:00~10:30		9:00~10:30	9:00~10:30	3/2		12:00~14:20	H
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
4-3713 E-3 [E-3	0.00 11.00	11.00 11.00	\					1
10:30				新年あけまし	ておめでとうご	゛ざい	/ます!	·
11:20				初一 GJ17 65 C		0	6,	
12:00			┙	十十亦七卅年	こなり、ありが。	レニー	・ギハキ! たみ	
			<b>■</b> □F ++ 10					★館日
13:00				木年北トスト	くお願い致しま	₽₩	1 1 1	
				今年も泳いで	素敵な1年にし	丰口	トう(^^)/	
				/ <del> </del>	<del>元四人で「十100</del>	<u> </u>	<u> Ф ) //                                </u>	
10:30		<u> </u>	4   基礎	5	<u> </u>	<u>                                     </u>	<u> </u>	8
11:20			<u> </u>	アクアエクササイズ			12:40~	
12:00			初級・中級・	初級と上級	初級 中級			□級
12.00	/∔ &⇔ ┌┐		平泳ぎ   クロール	プロール   バタフライ	バタフライ 背泳ぎ	12:20		- MX 泳ぎ 15:00~15:50
13:00	休館日	休館日	初級 上級	<b>一大 4</b> 0	中級 上級	10.00		-級 初,中級 上級
			バタフライ 背泳ぎ	<b>中級</b>  トレーニング   背泳ぎ	平泳ぎ クロール	13:20		フライ バタフライ 背泳ぎ
					<u> </u>	17:40	初級 」	-級
						17:40	背泳ぎ・平	泳ぎ
	9	10	11	12	13		14	15
10:30			基礎					
11:20	ᆂᄆᇊ		アクアエクササイズ	アクアエクササイズ	+n ¢11 → ¢11		12:40~	- 4T.
12:00	祝日	<b>初級 上級</b> 背泳ぎ 平泳ぎ	│ <b>初級</b> │ 中級 │ クロール │ バタフライ	│ <b>初級 │ 上級</b> │バタフライ│ 背泳ぎ	<b>初級 中級</b> 背泳ぎ 平泳ぎ	12:20		<b>コ級</b> コール 15:00~15:50
13:00			初級	<b>一大 《</b> 及	<u> </u>			-級 初,中級 上級
13.00	│休館日│	中級   トレーニング   クロール	10mm   工版   背泳ぎ   平泳ぎ	中 <b>歌</b>  トレーニング   平泳ぎ	クロール バタフライ	13:20		- M
		7- 70	1 H///C   1 ////C	//NC	7- 70   1 177771	1 - 40		- 級
						17:40		-77 :
								1ール
	16	17	18	19	20		平泳き   クロ   <b>21</b>	1—)/ 22
10:30	基礎	17	基礎		20		21	
11:20	基礎 アクアエクササイズ		基礎 アクアエクササイズ	アクアエクササイズ			12:40~	22
	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級	初級 上級	基礎	アクアエクササイズ 初級 上級	初級 中級	12:20	21 12:40~ アクア 中	<u>22</u> □級
11:20 12:00	基礎     アクアエクササイズ <b>初級    中級</b> 背泳ぎ    平泳ぎ	<b>初級 上級</b> 平泳ぎ クロール	基礎     アクアエクササイズ <b>初級 中級</b> バタフライ 背泳ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 背泳ぎ 平泳ぎ	<b>初級 中級</b> 平泳ぎ クロール		21 12:40~ アクア 中 エクササイズ バタ	22 -級 フライ 15:00~15:50
11:20	基礎	初級 上級 平泳ぎ クロール 中級 トレーニング	基礎     アクアエクササイズ     初級    中級     バタフライ    背泳ぎ     初級    上級	アクアエクササイズ       初級     上級       背泳ぎ     平泳ぎ       中級     トレーニング	初級 中級 平泳ぎ クロール 中級 上級		21 12:40~ アクア 中 エクササイズ バタ 初級 上	22
11:20 12:00	基礎     アクアエクササイズ <b>初級    中級</b> 背泳ぎ    平泳ぎ	初級 上級 平泳ぎ クロール 中級 トレーニング	基礎     アクアエクササイズ <b>初級 中級</b> バタフライ 背泳ぎ	アクアエクササイズ       初級     上級       背泳ぎ     平泳ぎ	<b>初級 中級</b> 平泳ぎ クロール	12:20 13:20	21 12:40~ アクア 中エクササイズ バタ 初級 よ	22
11:20 12:00	基礎	初級 上級 平泳ぎ クロール 中級 トレーニング	基礎     アクアエクササイズ     初級    中級     バタフライ    背泳ぎ     初級    上級	アクアエクササイズ       初級     上級       背泳ぎ     平泳ぎ       中級     トレーニング	初級 中級 平泳ぎ クロール 中級 上級	12:20	21   12:40~	22   28   25   27   27   27   27   27   27   27
11:20 12:00	基礎	初級 上級 平泳ぎ クロール 中級 トレーニング	基礎     アクアエクササイズ     初級    中級     バタフライ    背泳ぎ     初級    上級	アクアエクササイズ       初級     上級       背泳ぎ     平泳ぎ       中級     トレーニング	初級 中級 平泳ぎ クロール 中級 上級	12:20 13:20	21   12:40~	22
11:20 12:00	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 平泳ぎ 中級 上級 クロール バタフライ  23 基礎	初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレーニング	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25	アクアエクササイズ 初級 上級 背泳ぎ 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング	初級 中級 平泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ	12:20 13:20 17:40	21   12:40~   中	22   28   27   27   27   27   27   27
11:20 12:00 13:00 10:30 11:20	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 平泳ぎ 中級 上級 クロール バタフライ   23 基礎 アクアエクササイズ	初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 バタフライ トレーニング	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ	アクアエクササイズ 初級 上級 背泳ぎ 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ	初級 中級 平泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ	12:20 13:20 17:40	21   12:40~	22
11:20 12:00 13:00	基礎   アクアエクササイズ   初級	初級 上級 クロール 中級 バタフライ トレーニング 24 初級 上級	基礎       アクアエクササイズ       初級     中級       バタフライ     背泳ぎ       初級     上級       平泳ぎ     クロール       25     基礎       アクアエクササイズ     初級     中級	アクアエクササイズ 初級 上級 背泳ぎ 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級	初級 中級 平泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ	12:20 13:20 17:40	21   12:40~   中	22
11:20 12:00 13:00 10:30 11:20 12:00	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 平泳ぎ 中級 上級 クロール バタフライ	初級 上級 クロール 中級 バタフライ トレーニング 24 初級 上級 クロール バタフライ	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 平級ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 背泳ぎ 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ クロール	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ 背泳ぎ わかん すい マンマール 初級 中級 クロール バタフライ	12:20 13:20 17:40	21   12:40~	22
11:20 12:00 13:00 10:30 11:20	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 平泳ぎ 中級 上級 クロール バタフライ   23 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 平泳ぎ クロール 中級 上級	初級 上級 クロール 中級 バタフライ トレーニング 24 初級 クロール バタフライ 中級 トリーニング	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 背泳ぎ 平泳ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレース グ	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ むかく する する マンマール マンライ 中級 アンライ 中級 ト級 アンライ 中級 上級	12:20 13:20 17:40	21   12:40~	22   28   15:00~15:50   15
11:20 12:00 13:00 10:30 11:20 12:00	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 平泳ぎ 中級 上級 クロール バタフライ	初級 上級 クロール 中級 バタフライ トレーニング 24 初級 上級 バタフライ	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 平級ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレース グ	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ 背泳ぎ わかん すい マンマール 初級 中級 クロール バタフライ	12:20 13:20 17:40 12:20 13:20	21   12:40~	22   28   15:00~15:50   上級   ブライ   15:00~15:50   上級   ブライ   29     29     29     28   15:00~15:50   上級   ブタフライ   ブタフライ   ブタフライ   15:00~15:50   上級   ブタフライ   ブタフライ   ブタフライ
11:20 12:00 13:00 10:30 11:20 12:00	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 平泳ぎ 中級 上級 クロール バタフライ   23 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 平泳ぎ クロール 中級 上級	初級 上級 クロール 中級 バタフライ トレーニング 24 初級 クロール バタフライ 中級 トリーニング	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 背泳ぎ 平泳ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレース グ	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ むかく する する マンマール マンライ 中級 アンライ 中級 ト級 アンライ 中級 上級	12:20 13:20 17:40 12:20	21   12:40~   アクア	22   25   27   27   29   29   29   28   29   29   28   29   29
11:20 12:00 13:00 10:30 11:20 12:00	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 クロール バタフライ  23  基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 アクアエクササイズ 初級 中級 アカッぎ クロール ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	初級	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 背泳ぎ 平泳ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレース グ	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ むかく する する マンマール マンライ 中級 アンライ 中級 ト級 アンライ 中級 上級	12:20 13:20 17:40 12:20 13:20	21   12:40~   アクア	22   28   15:00~15:50   上級   ブライ   15:00~15:50   上級   ブライ   29     29     29     28   15:00~15:50   上級   ブタフライ   ブタフライ   ブタフライ   15:00~15:50   上級   ブタフライ   ブタフライ   ブタフライ
11:20 12:00 13:00 10:30 11:20 12:00	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 平泳ぎ 中級 上級 クロール バタフライ   23 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 平泳ぎ クロール 中級 上級	初級 上級 クロール 中級 バタフライ トレーニング 24 初級 クロール バタフライ 中級 トリーニング	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 背泳ぎ 平泳ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレース グ	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ むかく する する マンマール マンライ 中級 アンライ 中級 ト級 アンライ 中級 上級	12:20 13:20 17:40 12:20 13:20	21   12:40~   アクア   中	22
11:20 12:00 13:00 10:30 11:20 12:00	基礎   アクアエクササイズ   初級   中級   平泳ぎ   中級   ケロール   バタフライ	初級	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 背泳ぎ 平泳ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレース グ	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ むかく する する マンマール マンライ 中級 アンライ 中級 ト級 アンライ 中級 上級	12:20 13:20 17:40 12:20 13:20	21   12:40~   アクア   中	22   25   27   27   29   29   29   28   29   29   28   29   29
11:20 12:00 13:00 10:30 11:20 12:00 13:00	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 クロール バタフライ    23	初級 上級 クロール 中級 バタフライ トレーニング で	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 背泳ぎ 平泳ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレース グ	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ むかく する する マンマール マンライ 中級 アンライ 中級 ト級 アンライ 中級 上級	12:20 13:20 17:40 12:20 13:20	21   12:40~   アクア   中	22
11:20 12:00 13:00 10:30 11:20 12:00 13:00	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 クロール バタフライ    23     24     25     25     26     7 / 7     7 / 7     7 / 7     7 / 7     7 / 7     8 / 7     7 / 7     7 / 7     8 / 7     7 / 7     8 / 7     9 / 7	初級   上級   クロール   中級   トレーニング	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 背泳ぎ 平泳ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレース グ	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ むかく する する マンマール マンライ 中級 アンライ 中級 ト級 アンライ 中級 上級	12:20 13:20 17:40 12:20 13:20	21   12:40~   アクア   中	22
11:20 12:00 13:00 10:30 11:20 12:00 13:00	基礎   アクアエクササイズ   初級   中級   平泳ぎ   中級   バタフライ	初級	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 背泳ぎ 平泳ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレース グ	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ むかく する する マンマール マンライ 中級 アンライ 中級 ト級 アンライ 中級 上級	12:20 13:20 17:40 12:20 13:20	21   12:40~   アクア   中	22
11:20 12:00 13:00 13:00 11:20 12:00 13:00	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 クロール バタフライ    23     24     25     25     26     7 / 7     7 / 7     7 / 7     7 / 7     7 / 7     8 / 7     7 / 7     7 / 7     8 / 7     7 / 7     8 / 7     9 / 7	初級   上級   クロール   中級   トレーニング	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 背泳ぎ 平泳ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレース グ	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ むかく する する マンマール マンライ 中級 アンライ 中級 ト級 アンライ 中級 上級	12:20 13:20 17:40 12:20 13:20	21   12:40~   アクア   中	22
11:20 12:00 13:00 13:00 11:20 12:00 13:00	基礎   アクアエクササイズ   初級   中級   平泳ぎ   中級   バタフライ	初級	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 背泳ぎ 平泳ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレース グ	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ むかく する する マンマール マンライ 中級 アンライ 中級 ト級 アンライ 中級 上級	12:20 13:20 17:40 12:20 13:20	21   12:40~   アクア   中	22
11:20 12:00 13:00 13:00 11:20 12:00 13:00 11:20 12:00	基礎   アクアエクササイズ   初級   中級   平泳ぎ   中級   バタフライ	初級	基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 バタフライ 背泳ぎ 初級 上級 平泳ぎ クロール  25 基礎 アクアエクササイズ 初級 中級 背泳ぎ 中級 背泳ぎ 平泳ぎ	アクアエクササイズ 初級 上級 平泳ぎ 中級 クロール トレーニング 26 アクアエクササイズ 初級 上級 ア泳ぎ クロール 中級 トレース グ	初級 中級 ア泳ぎ クロール 中級 上級 バタフライ 背泳ぎ むかく する する マンマール マンライ 中級 アンライ 中級 ト級 アンライ 中級 上級	12:20 13:20 17:40 12:20 13:20	21   12:40~   アクア   中	22