

2023年2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									
10:30			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							
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							
							17:40	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	15:00~15:50	初,中級 バタフライ	上級 背泳ぎ				
	6	7	8	9	10	11	12									
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											
12:00	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 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	<h2>祝日休館日</h2>		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 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ	トレーニング	13:20			初,中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ			
									17:40							
	13	14	15	16	17	18	19									
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											
12:00	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 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	12:20	12:40~	初級 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	12:20	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初,中級 平泳ぎ	上級 クロール		
									17:40	12:40~	初級 クロール	上級 バタフライ				
	20	21	22	23	24	25	26									
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													
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	<h2>祝日 休館日</h2>		初級 クロール	中級 バタフライ	12:20	12:40~	初級 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 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	13:20	12:20	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	12:40~	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ		
	27	28														
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												