

2023年3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								
10:30			休館日		休館日		休館日		12:40~		15:00~15:50				
11:20									12:20	初級 エクササイズ			中級 平泳ぎ		
12:00									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
13:00									17:40	初級 背泳ぎ			上級 平泳ぎ		
	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 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 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 背泳ぎ	トレーニング	中級 平泳ぎ	上級 クロール	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		
	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 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 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 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 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		
	20		21		22		23		24		25		26		
10:30	基礎		祝日 休館日		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 平泳ぎ	中級 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	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			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 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		
	27		28		29		30		31		25		26		
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		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		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	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	12:20	初級 平泳ぎ	上級 クロール	15:00~15:50	
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	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 バタフライ	上級 背泳ぎ		



2023年4月より成人コースの利用方法が変わります。
詳細は案内のお手紙をご覧ください。