

成人コース レッスンスケジュール 2024年11月

池津スイマースクール: 04-7173-0450

月	火	水	木	金	土	日
<p>☆お知らせ☆</p> <p>・11月の休館日は30日(土)です</p> <p>・担当コーチが変更になる場合、 レッスン休講となる場合があります</p> <p>最新情報はれんらくアプリをご覧ください</p> <p>・11月のレッスン予約開始日は 10月25日(金)10時からです</p>				1	2	3
						祝日営業日
				11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/池田	15:10 すいすいスイム 背泳ぎ/西沢	11:00 はじめてスイム クロール/仁科・中村
				12:00 すいすいスイム バタフライ/小林		12:00 すいすいスイム 背泳ぎ/沼田・中村
				13:00 これからスイム 背泳ぎ/椎葉		
				21:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/西沢		
4	5	6	7	8	9	10
祝日営業日	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 背泳ぎ/横倉・田口
11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/横倉	11:00 すいすいスイム 平泳ぎ/沼田	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/椎葉	11:00 これからスイム 背泳ぎ/齋藤	11:00 チャレンジスイム バタフライ/池田	15:10 すいすいスイム クロール/西沢	15:10 チャレンジスイム バタフライ/小林・中村
12:00 これからスイム 背泳ぎ/小林・中村	12:00 チャレンジスイム クロール/西沢	12:00 アクア45 横倉	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/沼田	12:00 すいすいスイム 背泳ぎ/小林・田口		
	13:00 これからスイム クロール/小林	13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/齋藤・仁科	13:00 すいすいスイム バタフライ/内野	13:00 これからスイム 平泳ぎ/椎葉・中村		
		21:00 すいすいスイム クロール/横倉		21:00 チャレンジスイム クロール/西沢		
11	12	13	14	15	16	17
	9:20 アクア30 大上					14:10 これからスイム 平泳ぎ/横倉・田口
11:00 アクア45 坂西	11:00 すいすいスイム バタフライ/沼田	11:00 チャレンジスイム バタフライ/椎葉	11:00 これからスイム 平泳ぎ/齋藤	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/池田	15:10 すいすいスイム 平泳ぎ/西沢	15:10 チャレンジスイム 背泳ぎ/小林・中村
12:00 これからスイム クロール/沼田・箱山	12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/西沢	12:00 アクア45 横倉	12:00 チャレンジスイム クロール/沼田	12:00 すいすいスイム クロール/小林・田口		
13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/池田・中村	13:00 これからスイム 背泳ぎ/内野	13:00 はじめてスイム クロール/齋藤・仁科	13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/内野	13:00 これからスイム バタフライ/椎葉・中村		
20:00 これからスイム クロール/仁科		21:00 すいすいスイム 平泳ぎ/横倉		21:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/西沢		
18	19	20	21	22	23	24
	9:20 アクア30 大上				祝日営業日	14:10 これからスイム バタフライ/横倉・田口
11:00 アクア45 坂西	11:00 すいすいスイム 背泳ぎ/沼田	11:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/椎葉	11:00 これからスイム バタフライ/齋藤	11:00 チャレンジスイム クロール/池田	11:00 すいすいスイム クロール/仁科・中村	15:10 チャレンジスイム クロール/小林・中村
12:00 これからスイム 背泳ぎ/沼田・箱山	12:00 チャレンジスイム バタフライ/西沢	12:00 アクア45 横倉	12:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/沼田	12:00 すいすいスイム 平泳ぎ/小林・田口	12:00 はじめてスイム 背泳ぎ/西沢・田口	
13:00 すいすいスイム バタフライ/池田・中村	13:00 これからスイム 平泳ぎ/小林	13:00 はじめてスイム 背泳ぎ/齋藤・仁科	13:00 すいすいスイム クロール/内野	13:00 これからスイム クロール/椎葉・中村		
20:00 これからスイム 背泳ぎ/仁科		21:00 すいすいスイム バタフライ/横倉		21:00 チャレンジスイム バタフライ/西沢		
25	26	27	28	29	30	
	9:20 アクア30 大上				 <p>休館日</p>	
11:00 アクア45 坂西	11:00 すいすいスイム クロール/沼田	11:00 チャレンジスイム クロール/椎葉	11:00 これからスイム クロール/齋藤	11:00 チャレンジスイム 平泳ぎ/小林		
12:00 これからスイム 平泳ぎ/沼田・箱山	12:00 チャレンジスイム 背泳ぎ/西沢	12:00 アクア45 横倉	12:00 チャレンジスイム バタフライ/沼田	12:00 すいすいスイム バタフライ/小林		
13:00 すいすいスイム 背泳ぎ/池田・中村	13:00 これからスイム バタフライ/小林	13:00 はじめてスイム クロール/齋藤・仁科	13:00 すいすいスイム 平泳ぎ/内野	13:00 これからスイム 背泳ぎ/西沢		
20:00 これからスイム 平泳ぎ/仁科		21:00 すいすいスイム 背泳ぎ/横倉				
はじめてスイム(50分)	まずは水に入るところからスタート(浮くことや呼吸の仕方など)					
これからスイム(50分)	はじめてクロール・背泳ぎを習う方向けです					
すいすいスイム(50分)	ここから泳ぎを覚えよう(4泳法)					
チャレンジスイム(50分)	もっと上手に楽に泳ぎたい(4泳法)					
アクア30(30分)	4泳法を中心に技術・体力をアップさせたい					
アクア45(45分)	ストレッチを中心に関節の可動域を広げ障害を予防しよう					
パーソナルレッスン(30分)	エアロビクスを水中で!水の抵抗を利用して運動します					
	周りを気にせずマンツーマンで希望通りに行います(別途3300円)					

祝日営業日は通常営業日とは異なるレッスンのレベル、種目になります。ご確認くださいませようお願い致します。

※11月～ 新しく田口コーチ・中村コーチがレッスンに加わります。