

2026年9月1日

		月		火		水		木		金		土		日	
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00															
10:00												Q	J(8:45~)	Q	J(8:45~)
11:00												L1		L1	
12:00												L2		L2	
13:00												L3	D	L3	D
14:00															
15:00															
16:00		J/A		J/A		J/A		J/A		J/A		L6	上級		
17:00		B		B		B		B		B		修了テスト		修了テスト	
18:00		C/D		C/D		C/D		C/D		C/D					
19:00		選手		選手		選手		選手		選手					
20:00															
21:00		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク					
22:00															

<スタジオレッスン>

- ストレッチ
- ☆ ヨガレッスン=ヨガメンバー専用
- ☆ マジジム=マジジム、オールメンバー専用

<プールプログラム>

- 初心者…水慣れ(距離目安400M以内)
- 初級スイム…4泳法スイム(距離目安400~600M)
- 中級スイム…4泳法スイム(距離目安600~800M)
- 上級スイム…4泳法スキルアップ(距離目安800~1000M)
- ウォーク
- 腰痛

<お知らせ>

- 都合によりレッスンレーンを変更する場合があります。
- 短期水泳教室およびイベントによりお休み、時間変更になる場合があります。
- コーチが変更になる場合があります。
- 各距離目安を基準に無理のないようレッスンをお選びください。