


2017.10月～

レッスンスケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
9:00								9:00
30	9:30~10:00 初級クロール(門田)			9:30~10:00 はじめて背泳ぎ(秋月)				30
10:00			10:00~10:30 アクアピクス(小中)		10:00~10:30 はじめてウォーキング(筒井)			10:00
30	ベビー ※1~4コースのみ使用します		10:45~11:15 中級クロール(山崎)	ベビー ※1~4コースのみ使用します	10:45~11:15 はじめてクロール(筒井)	ベビー ※1~4コースのみ使用します		30
11:00	J ※1. 2コースのみ使用します		11:30~12:00 はじめてプール(山崎)	J ※1. 2コースのみ使用します	11:30~12:00 アクアピクス(川村)	11:40~12:10 アクアピクス(澤近)	子どもスイミング 9:30~14:00 ※12:45~14:00 1~4コースのみ使用します。	11:00
30	12:15~12:45 アクアピクス(生田)	休	12:15~13:00 マスターズスイム※スタート(山崎)	12:15~12:45 初級バタフライ(筒井)	12:15~12:45 ウォーターパレー(筒井)	12:20~12:50 初級クロール(澤近)		12:00
12:00	13:10~13:40 インターバルスイム(門田)		13:15~13:45 初級背泳ぎ(日野)	13:10~13:40 アクアピクス(小中)	13:10~13:40 中級4泳法(筒井)			13:00
30	13:50~14:20 はじめてクロール(門田)		14:15~14:45 アクアピクス(宮尾)	13:50~14:20 ワンポイントスイム(筒井)	13:50~14:20 初級クロール(秋月)			14:00
30	14:30~15:00 アクアピクス(澤近)		14:30~15:00 アクアヌードル(門田)	14:30~15:00 アクアピクス(永峰)			15:00	
15:00	子どもスイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ使用します	館	子どもスイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ使用します	子どもスイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ使用します	子どもスイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ使用します	子どもスイミング 13:00~19:30 ※18:30~19:30 1~3コースのみ使用します	14:15~14:45 アクアピクス(生田)	15:00
30							15:00~15:30 初級クロール(日野)	16:00
30							15:40~16:10 中級4泳法(日野)	17:00
30							16:00	
17:00							17:00	
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00								19:00
30								30
20:00	20:00~20:30 初級クロール(日野)		20:00~20:30 アクアピクス(秋月)		20:00~20:30 アクアピクス(澤近)	20:00~20:30 初級クロール(筒井)	第2プールは 常時 ご利用できます	20:00
30	20:45~21:15 アクアピクス(生田)	20:40~21:10 はじめてプール(門田)	20:40~21:10 アクアピクス(澤近)	20:45~21:15 中級クロール(山崎)	20:45~21:15 ワンポイントスイム(筒井)	21:00		
30	21:30~22:15 マスターズスイム※スタート(筒井)	21:20~21:50 中級4泳法(日野)	21:20~21:50 はじめてクロール(門田)	21:30~22:00 はじめて背泳ぎ(山崎)		22:00		
30		22:00~22:30 初級バタフライ(山崎)				23:00		
23:00						 ザ・ココナツ ウェルネスクラブ 朝生田		

1週目 クロール
2週目 平泳ぎ
3週目 背泳ぎ
4週目 バタフライ
5週目 おまかせ

1週目 クロール
2週目 平泳ぎ
3週目 背泳ぎ
4週目 バタフライ
5週目 おまかせ