

2017.1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	9:15～9:30 ウォーキング(秋月)		9:30～9:40ラジオ体操(筒井)	9:30～9:50 アクアダンベル(門田)	9:15～9:25 ラジオ体操(日野)			30
10:00	9:40～10:00 はじめて背泳ぎ(秋月)		9:50～10:10 初級クロール(筒井)	2月 スードル 3月 ダンベル	9:30～10:00 水中バレー(日野)			10:00
30	2月 クロール 3月 背泳ぎ		10:20～10:50 中級平泳ぎ(筒井)	2月 クロール 3月 バタフライ	10:30～11:00 ワンポイントスイム(筒井)			30
11:00	ベビー ※1～4コースのみ使用します		ベビー ※1～4コースのみ使用します			ベビー ※1～4コースのみ使用します		11:00
30	J ※1. 2コースのみ使用します		J ※1. 2コースのみ使用します		11:15～11:45 アクアビクス(川村)			30
12:00	2:15～12:45 クアビクス(生田)	1月 スイム 2月 キック 3月 バドル	11:15～11:45 アクアビクス(小中)	12:00～12:20 はじめてプール(門田)	12:00～12:20 アクアダンベル(門田)	1:40～12:10 クアビクス(澤近)	こども 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。	12:00
30			12:30～13:00 インターバルスイム (筒井)	12:15～12:45 アクアビクス(藤井)	12:30～13:15 マスターズスイム ※スタート (日野)	12:20～12:50 初級クロール(澤近)		30
13:00			13:10～13:40 初級背泳ぎ(門田) 中級背泳ぎ(筒井)	13:00～13:30 インターバルスイム25m (日野)	2月 バタフライ 3月 背泳ぎ			13:00
30	13:20～13:50 ウォーキング(秋月)		13:45～14:05 はじめて背泳ぎ(筒井)	13:40～14:10 初級平泳ぎ(門田)	13:20～13:50 中級クロール(筒井)			30
14:00	14:00～14:15 はじめてキック(日野)中級キック(筒井)		14:15～14:45 アクアビクス(宮尾)	14:20～14:50 水中バレー(秋月)	14:00～14:20 はじめてクロール(門田)			14:00
30	14:20～14:50 初級バタフライ(日野) 中級バタフライ(筒井)	1月 バタフライ 2月 背泳ぎ 3月 平泳ぎ			2月 バタフライ 3月 背泳ぎ		14:15～14:45 クアビクス(川村)	30
15:00	2月 背泳ぎ 3月 平泳ぎ				14:30～15:00 アクアビクス(永峰)			15:00
30							15:00～15:30 インターバルスイム25m (日野)	30
16:00		館					15:40～16:10 初級クロール(筒井) 中級クロール(日野)	16:00
30							2月 背泳ぎ 3月 平泳ぎ	30
17:00	こども 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		こども 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	こども 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	こども 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	こども スイミング 13:00～19:30 ※18:30～19:30 ～3コースのみ使用します		17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00		日						19:00
30								30
20:00			20:00～20:30 アクアビクス(秋月)		19:50～20:20 クアビクス(澤近)	19:40～20:00 アクアラン(日野)		20:00
30						20:10～20:40 初級クロール(筒井)		30
21:00	20:30～21:20 マスターズスイム ※スタート (筒井)		20:40～21:10 はじめてクロール (山崎)	20:40～21:10 アクアビクス(澤近)	20:40～21:10 初級平泳ぎ(山崎)	20:50～21:20 中級背泳ぎ(筒井)	2月 平泳ぎ 3月 クロール	21:00
30	21:30～22:00 アクアビクス(生田)		21:20～22:00 ロングスイム (山崎)	21:20～21:50 はじめてプール (澤近)	21:20～21:50 インターバルスイム(山崎)			30
22:00	22:10～22:30 ムービースイム(筒井)			22:00～22:30 ワンポイントスイム(山崎)				22:00
30								30
23:00								23:00

第2プールは
常時ご利用で
きます