

2018.1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	9:30~10:00 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 アクアビクス(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			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		30
11:00			10:45~11:15 中級クロール(山崎)		10:45~11:15 はじめてクロール(筒井)			11:00
30	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 アクアビクス(川村)		こども スイミング 9:30~14:00 ※10:45~14:00 1~4コースのみ使用します	30
12:00						11:40~12:10 アクアビクス(澤近)		12:00
30	12:15~12:45 アクアビクス(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 ウォーターバレー(筒井)	12:20~12:50 初級クロール(澤近)		30
13:00								13:00
30	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 アクアビクス(小中)	13:10~13:40 中級4泳法(筒井)			30
14:00	13:50~14:20 はじめてクロール(門田)			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 アクアビクス(澤近)		14:15~14:45 アクアビクス(宮尾)	14:30~15:00 アクアヌードル(門田)	14:30~15:00 アクアビクス(永峰)		14:15~14:45 アクアビクス(生田)	30
15:00							15:00~15:30 初級クロール(日野)	15:00
30								30
16:00		館					15:40~16:10 中級4泳法(日野)	16:00
30								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 1~3コースのみ使用します	1日目 クロール 2日目 平泳ぎ 3日目 背泳ぎ 4日目 バタフライ 5日目 おまかせ	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 アクアビクス(秋月)		20:00~20:30 アクアビクス(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								30
21:00	20:45~21:15 アクアビクス(生田)		20:40~21:10 はじめてプール(門田)	20:40~21:10 アクアビクス(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)		
30			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)			30
22:00	21:30~22:15 マスターズスイム※スタート (筒井)			22:00~22:30 初級バタフライ(山崎)				22:00
30			1日目 クロール 2日目 平泳ぎ 3日目 背泳ぎ 4日目 バタフライ 5日目 おまかせ					30
23:00						THE COCONUT ザ・ココナツウェルネスクラブ 朝生田		23:00