

○2019年12月度 水泳レッスンスケジュール表

AM10:00~PM3:00

日	月	火	水	木	金	土
12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
13:15~14:00 スイムテクニック	10:00~11:00 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム		10:00~11:00 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム	11:45~12:30 中級スイム
背泳ぎ (キック)	平泳ぎ	バタフライ		クロール (長距離)	背泳ぎ	バタフライ
	11:00~11:45 はじめてスイム			11:00~12:00 はじめてスイム		
	バタフライ (キック)			平泳ぎ (キック)		
	14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム		14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 はじめてスイム	
	バタフライ	背泳ぎ		クロール	クロール	
		14:00~14:45 初級スイム				
		平泳ぎ				
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
13:15~14:00 スイムテクニック	10:00~11:00 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム		10:00~11:00 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム	11:45~12:30 中級スイム
背泳ぎ (プル)	バタフライ	背泳ぎ		個人メドレー	平泳ぎ	クロール
	11:00~11:45 はじめてスイム			11:00~12:00 はじめてスイム		
	バタフライ (プル)			平泳ぎ (プル)		
	14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム		14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 はじめてスイム	
	背泳ぎ	平泳ぎ		バタフライ	バタフライ	
		14:00~14:45 初級スイム				
		クロール				
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
	10:00~11:00 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム		10:00~11:00 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム	11:45~12:30 中級スイム
	背泳ぎ	平泳ぎ		好きな泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
	11:00~11:45 はじめてスイム			11:00~12:00 はじめてスイム		
	バタフライ (タイミング)			平泳ぎ (タイミング)		
	14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム		14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 はじめてスイム	
	平泳ぎ	バタフライ		平泳ぎ	平泳ぎ	
		14:00~14:45 初級スイム				
		背泳ぎ				
施設 開放 日						

12月22日~は裏面へ



○ 2019年12月度 水泳レッスンスケジュール表

PM7:00~PM9:15

月	火	水	木	金
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
20:15~21:00 はじめてスイム	20:30~21:15 初級スイム		20:30~21:15 マスターズ	20:30~21:15 中級スイム
水慣れ	クロール		バタフライ	背泳ぎ
20:30~21:15 上級スイム				
クロール				
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
20:15~21:00 はじめてスイム	20:30~21:15 初級スイム		20:30~21:15 マスターズ	20:30~21:15 中級スイム
背泳ぎ(キック)	バタフライ		クロール	バタフライ
20:30~21:15 上級スイム				
平泳ぎ				
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
20:15~21:00 はじめてスイム	20:30~21:15 初級スイム		20:30~21:15 マスターズ	20:30~21:15 中級スイム
背泳ぎ(プル)	平泳ぎ		個人メドレー	平泳ぎ
20:30~21:15 上級スイム				
バタフライ				
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
20:15~21:00 はじめてスイム	20:30~21:15 初級スイム		20:30~21:15 マスターズ	20:30~21:15 中級スイム
背泳ぎ	背泳ぎ		飛び込み	クロール
20:30~21:15 上級スイム				
背泳ぎ				
12月30日	12月31日			
休館日	休館日			

# 2019年 12月度 スタジオレッスンスケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
9:30~10:30 初級HIPHOP K-J				12:45~13:45 上級エアロ 山崎		
14:15~15:15 ボディコンバット 小関						
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
				12:45~13:45 上級ステップ 山崎		
14:15~15:15 ボディパンプ 小関						
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
施設開放日 9:00~17:00 ※ スタジオプログラムと プールプログラムは お休みとなります。				12:45~13:45 上級エアロ 山崎		
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
9:30~10:30 初級HIPHOP K-J				12:45~13:45 上級ステップ 山崎		
14:15~15:15 ボディアタック 小関						
12月29日	12月30日	12月31日				
休館日	休館日	休館日				

※ 隔週と週替わりレッスンの内容を掲載していません。

※ 代行と祝日・施設開放日プログラムは、別紙にてお知らせいたします。ご確認ください。

- 12/15 施設開放日
- 12/29 休館日
- 12/30 休館日
- 12/31 休館日