

プール レッスンスケジュール

2021年4月1日～

コース	火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日																																		
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																												
9:30	契約保育園指導							契約保育園指導							契約保育園指導							契約保育園指導							契約保育園指導							ベビーコース																																		
9:45															幼稚園指導							幼稚園指導							幼稚園指導							幼稚園指導							親子コース																											
10:00	マタニティ														9:30-10:15							9:30-10:30							9:30-10:30							親子コース							ベビーコース																											
10:15	ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース																											
10:30	10:00-10:45							10:15-11:00							10:15-10:55							10:25-11:10							10:30-11:00							10:30-11:00							10:30-11:00							10:00-10:45																				
10:45	10:15-10:55							10:15-10:55							10:15-10:55							10:15-10:55							10:15-10:55							10:15-10:55							10:15-10:55							10:15-10:55																				
11:00	ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース																											
11:15	11:00-11:40							11:00-11:40							11:00-11:40							11:00-11:40							11:00-11:40							11:00-11:40							11:00-11:40							11:00-11:40																				
11:30	スイムスクール(有料)60分							スイムスクール(有料)60分							水中運動45							スイムスクール(有料)60分							スイムスクール(有料)60分							モビバンアクア							スイムスクール(有料)60分																											
12:00	11:45-12:45							11:45-12:45							11:45-12:30							11:45-12:45							11:45-12:45							11:45-12:45							11:45-12:45							11:45-12:45																				
12:15																																																																						
12:30																																																																						
12:45																																																																						
13:00															スノーケリング教室																																																							
13:15															13:00-13:45																																																							
13:30																																																																						
13:45																																																																						
14:00																																																																						
14:15																																																																						
14:30	レッスン準備14:30-14:45							レッスン準備							レッスン準備							レッスン準備							レッスン準備							レッスン準備							レッスン準備																											
14:45	幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A																											
15:00	14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30																				
15:15																																																																						
15:30	幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B																											
15:45	15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45																				
16:00																																																																						
16:15																																																																						
16:30																																																																						
16:45	選手 E4							選手 E4							選手 E4							選手 E4							選手 E4							選手 E4							選手 E4																											
17:00	17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00																				
17:15	幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C																											
17:30	17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00																				
17:45																																																																						
18:00	選手							選手							選手							選手							選手							選手							選手																											
18:15	(E1チーム)							(E2チーム)							(E3チーム)							(E3チーム)							(E3チーム)							(E3チーム)							(E3チーム)																											
18:30	18:00-19:30							18:00-19:15							18:00-19:15							18:00-19:15							18:00-19:15							18:00-19:15							18:00-19:15							18:00-19:15																				
18:45																																																																						
19:00	選手							選手							選手							選手							選手							選手							選手																											
19:15	(選抜チーム)							(選抜チーム)							(選抜チーム)							(選抜チーム)							(選抜チーム)							(選抜チーム)							(選抜チーム)																											
19:30																																																																						
19:45																																																																						
20:00	選手							中上級スイム							選手							選手							選手							選手																																		
20:15	(選抜チーム)							19:45-20:30							18:00-20:30							18:00-20:30							18:00-20:30							18:00-20:30							18:00-20:30																											
20:30	19:30-21:00							19:30-20:00							19:30-20:00							19:30-20:00							19:30-20:00							19:30-20:00							19:30-20:00																											
20:45																																																																						
21:00																																																																						
21:15																																																																						
21:30																																																																						
21:45																																																																						
22:00																																																																						

毎月最終週の日曜日にキッズスイミング記録会が行われます。また、日曜日の午後1時以降はフリーコースを一部制限させて頂きまので、あらかじめご了承くださいませよう、よろしくお願い致します。

- 【夜のスイムレッスン内容のご案内】
- ・初中級…4泳法の基礎、反復練習を中心に行います。
 - ・中上級スイム…4泳法の泳法改善・反復練習を中心に行います。
 - ・ドリルテクニク…1種目を基礎から発展まで行ってまいります。
 - ・4泳法はじめてスイム…4泳法の基礎を丁寧に指導していきます。
 - ・スイムテクニク…各種目の泳法を改善し泳形を整えます。
- ※ ★ 新しく変更となったプログラムです(内容・時間)
- ※ (整) と記載されているプログラムは水曜日25mプール24名、金曜日25mプール36名、20mプール20名定員とさせて頂きます。(プールサイドで整理券を受け取ってください。整理券がないとレッスンにご参加いただけません場合があります。)
- ★フリーコースご利用にあたっての注意事項★
- ・ご利用の際は、なるべく人との接触がないよう間隔をあげ、おしゃべりはお控えください。
 - ・集団での遊泳は、ご遠慮下さい。ご退水して頂く場合がございます。
- ※プールご利用時間 火～金:21:45まで 土:19:45まで 日:18:45まで
- ※来館前に必ず体調・体温チェックをしてからお越しください。気分がすぐれない時には来館をお控えくださいますよう、よろしくお願い致します。