

○ 2020年3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
---	---	---	---	---	---	---

3/13 (金) 13:00~14:00 週替わりプログラム

## 水中撮影会について

要予約制のプログラムとなります。

撮影したい種目はおまかせします！

・一人15分間で、撮影とアドバイスをを行います。

・15分毎でのご予約をお願いします。

(粹例：13:00~、13:15~、13:30~、13:45~)

※撮影した動画は1,500円(税込み)にて後日、お作りしお渡しいたします。

※申し込み開始日は2/24(月・祝) 9:45~となります。(電話でのお申し込み可)

3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
	10:00~10:45 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム		10:00~10:45 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム	11:45~12:30 中級スイム
	バタフライ	背泳ぎ		個人メドレー	クロール	平泳ぎ
	11:00~11:45 はじめてスイム			11:00~12:00 はじめてスイム	13:00~13:45 週替わりプログラム	
	クロール (キック)			バタフライ (キック)	水中運動 担当：佐藤	
	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	
	クロール	クロール		背泳ぎ	平泳ぎ	
		14:00~14:45 初級スイム				
		背泳ぎ				
3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
	10:00~10:45 上級スイム	<b>休館日</b>		10:00~10:45 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム	11:45~12:30 中級スイム
	平泳ぎ			バタフライ & 背泳ぎ	平泳ぎ	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	13:00~14:00 週替わりプログラム	
	クロール (プル)			バタフライ (プル)	水中撮影会 担当：篠田	
	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			クロール	背泳ぎ	

3月15日~は裏面へ

○2020年3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		
3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日		
後日、別紙にてレッスンスケジュールを掲示させていただきます。 ご確認をお願いいたします  営業時間 10:00~15:00	特別営業日 後日、別紙にてレッスンスケジュールを掲示させていただきます。 ご確認をお願いいたします  営業時間 10:00~15:00 19:00~22:00	10:00~10:45 中級スイム		10:00~10:45 上級スイム	後日、別紙にてレッスンスケジュールを掲示させていただきます。 ご確認をお願いいたします  営業時間 10:00~17:00	11:45~12:30 中級スイム		
		平泳ぎ		11:00~12:00 はじめてスイム			クロール	
				14:00~14:45 中級スイム			14:00~14:45 中級スイム	
				平泳ぎ			バタフライ	
				14:00~14:45 初級スイム				
				バタフライ				
3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日		
施設開放日	10:00~10:45 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム		10:00~10:45 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	バタフライ		個人メドレー	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	13:00~13:45 週替わりプログラム			
	バタフライ &背泳ぎ			バタフライ	上級スイム (個人メドレー)	担当:長谷川		
	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			
	クロール &背泳ぎ	背泳ぎ		平泳ぎ	クロール			
		14:00~14:45 初級スイム						
		平泳ぎ						
3月29日	3月30日	3月31日						
	10:00~10:45 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム						
	バタフライ &平泳ぎ	クロール						
	11:00~11:45 はじめてスイム							
	平泳ぎ &クロール							
	14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム						
	バタフライ	バタフライ						
		14:00~14:45 初級スイム						
	クロール							

○ 2020年3月度 水泳レッスンスケジュール表

PM7:00~PM9:15

月	火	水	木	金
3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3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
平泳ぎ(キック)	バタフライ		バタフライ	背泳ぎ
20:30~21:15 上級スイム				
背泳ぎ				
3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
20:15~21:00 はじめてスイム	<b>休館日</b>		20:30~21:15 マスターズ	20:30~21:15 中級スイム
平泳ぎ(プル)			背泳ぎ	バタフライ
20:30~21:15 上級スイム				
バタフライ				
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
後日、別紙にてレッスンスケジュールを掲示させていただきます。 ご確認をお願いいたします  営業時間 10:00~15:00 19:00~22:00	20:30~21:15 初級スイム		20:30~21:15 マスターズ	祝日営業日のため、レッスンはございません。  営業時間 10:00~17:00
	背泳ぎ		平泳ぎ	
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3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
平泳ぎ	平泳ぎ		クロール メイン50×20 1:30	クロール
20:30~21:15 上級スイム				
クロール				
3月30日	3月31日			
20:15~21:00 はじめてスイム	20:30~21:15 初級スイム			
クロール	クロール			
20:30~21:15 上級スイム				
平泳ぎ				

# 2020年 3月度 スタジオレッスンスケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
				12:45~13:45 上級エアロ 山崎		
3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
9:30~10:30 初級HIPHOP K-J				12:45~13:45 上級ステップ 山崎		
3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
成人営業日 10:00~15:00 ※後日、別紙にて お知らせいたします。 ご確認ください。	成人営業日 10:00~ 15:00 19:00~ 22:00 ※後日、別紙 にてお知らせ いたします。 ご確認ください。			12:45~13:45 上級エアロ 山崎	特別営業日 10:00~ 17:00 ※後日、別 紙にてお知 らせたいし ます。ご確 認くださ い。	
3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
施設開放日 9:00~15:00 ※別紙にてお知らせいたします。 ご確認ください。				12:45~13:45 上級ステップ 山崎		
9:30~10:30 初級HIPHOP K-J						
3月29日	3月30日	3月31日				

※隔週と週替わりレッスンの内容を掲載しています。  
※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。

- 3/15 成人営業日(9:00~15:00)
- 3/16 成人開放日(10:00~15:00  
/19:00~22:00)
- 3/20 祝日営業日(10:00~17:00)
- 3/22 施設開放日(9:00~15:00)