

プール レッスンスケジュール

2019年7月～9月

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							契約保育園指導													
9:45	9:30-10:15							9:40~10:25							9:30-10:30							9:30-10:30							9:30-10:30							9:30-10:30							9:30-10:10						
10:00	マタニティ							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						
10:15	10:00-10:45							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	10:15-10:55							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						
10:45	11:00-11:40							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						
11:00	11:00-11:40							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							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						
11:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
11:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
12:00	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
12:15	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
12:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
12:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
13:00	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
13:15	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
13:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
13:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
14:00	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
14:15	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
14:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
14:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
15:00	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
15:15	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
15:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
15:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
16:00	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
16:15	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
16:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
16:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
17:00	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
17:15	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
17:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
17:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
18:00	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
18:15	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
18:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
18:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
19:00	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
19:15	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
19:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
19:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
20:00	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
20:15	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
20:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
20:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
21:00	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
21:15	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
21:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
21:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
22:00	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						

選手
14:00-19:00
※毎月第4週は1-4コースが13:00-17:00で子供進級記録会がございます。予めご了承ください。(月によっては変更の場合もありますので詳しくはカレンダーをご覧ください。)

がフリーコースになります。※6コース、7コースは20mコース
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いただきますので、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。
スノーケリング教室(木曜日)・・・1・2・4週目は13:00-14:00 3週目のみ19:20-20:20に20mプール2コースを使用しレッスンをを行います。※5週目のレッスンはお休みとなります。

- 【夜のスイムレッスン内容のご案内】
- ・はじめてスイム…クロールと背泳ぎの基礎を丁寧にご指導いたします。
 - ・中級スイム…4泳法の基礎をアカデミーの専門カリキュラムに沿ってご指導致します。
 - ・中上級スイム…4泳法の泳法改善・反復練習を中心にレッスンをを行います。
 - ・上級スイム…4泳法をより綺麗に長く速く泳げるようにご指導致します。
 - ・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。
 - ・ターン&スタート…スタートとターンのテクニク指導に特化したレッスンとなります。
 - ・スイムテクニク…各種目の泳法を改善し泳形を整えます。