

成人レッスン タイムテーブル

2018年4月1日～

時間／曜日・コース	月曜日							火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日													
	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																																																	
10:00	幼稚園指導																												幼稚園指導																				
10:30								幼稚園指導							幼稚園指導							幼稚園指導							幼稚園指導																				
11:00	体操							体操							体操							体操							体操																				
11:30	ウオーキング専用	クロール (初・中級)(上級)		親子(ベビー)コース				ウオーキング専用	平泳ぎ			モビバン		ウオーキング専用	クロール&遠泳 (初・中上級)				ウオーキング専用	背泳ぎ (初・中級)(上級)		親子(ベビー)コース		ウオーキング専用	バタフライ(基本)		水中モビバン																						
12:00																																																	
12:30	ウオーキング専用	バタフライ		モビバン				ウオーキング専用	背泳ぎ (初級)(中上級)			自由水泳 会員のみのみ		ウオーキング専用	4泳法 (基本)		アクアカイト		ウオーキング専用	平泳ぎ		アクアピクス		ウオーキング専用	クロール (初・中級)(上級)		自由水泳 会員のみのみ		ウオーキング専用	自由水泳		親子(ベビー)コース																	
13:00																																																	
13:30	フリーコース専用	泳ぎ専用		幼稚園指導				フリーコース専用	泳ぎ専用			幼稚園指導		フリーコース専用	泳ぎ専用				フリーコース専用	泳ぎ専用				フリーコース専用	泳ぎ専用		フリーコース専用		泳ぎ専用																				
14:00																																																	
14:30																																																	
20:00															体操																																		
20:30	自由水泳	モビバンストレッチ		選手コース				自由水泳	4泳法					自由水泳	選手コース		モビバンストレッチ		自由水泳	選手コース		モビバンストレッチ		自由水泳	選手コース		モビバンストレッチ		自由水泳																				
21:00	自由水泳	クロール (初級)(中上級)		自由水泳		平泳ぎ (初級)(中上級)									自由水泳	背泳ぎ (初級)(中上級)		自由水泳		バタフライ (初級)(中上級)																													
21:30																																																	
	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	1	2	3	4	5	6	7