

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	ウォーキング専用	クロール (初・中級)(上級)		親子(ベビー)コース			ウォーキング専用	平泳ぎ		モビバン			ウォーキング専用	クロール&遠泳 (初・中上級)				ウォーキング専用	背泳ぎ (初・中級)(上級)		親子(ベビー)コース			ウォーキング専用	バタフライ(基本)		水中モビバン			ウォーキング専用																			
12:00		バタフライ		モビバン				背泳ぎ (初級)(中上級)		会員のみ				4泳法 (基本)		アクアカイト			平泳ぎ		アクアピクス				クロール (初・中級)(上級)		会員のみ																						
12:30																																																	
13:00	フリーコース専用	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	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	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	フリーコース専用泳ぎ専用					自由水泳		親子(ベビー)コース																
13:30																																																	
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																			
21:00		クロール (初級)(中上級)		自由水泳			平泳ぎ (初級)(中上級)				背泳ぎ (初級)(中上級)				バタフライ (初級)(中上級)																																		
21:30																																																	