

## スイミングアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2020年11月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	<b>館内ご入場は10:30から ご利用時間は10:35から となります。</b>						
10:30	<b>入場</b>						9:30
11:00	★★スタートアクア 10:45～11:15	★腰痛・ひざ痛改善 10:45～11:15		★★★パワーアクア 10:45～11:15	★ダンベル水中運動 10:45～11:15		
11:30	ベビー 11:00～11:45		ベビー 11:00～11:45		ベビー 11:00～11:45	学童 土10 10:00～10:55	
12:00	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	11:00	
12:30	★フィンスイム 12:15～13:00		★初心者・初級 12:15～13:00		★初心者・初級 12:15～13:00	ベビー 11:00～11:45	
13:00						親子 11:45～12:30	
13:30	★★★中上級 13:15～14:00		★★★中上級 13:15～14:00		★★★中上級 13:15～14:00		
14:00							
14:30							13:30
15:00						学童 土2 13:15～14:10	
15:30		キッズ 15:00～15:55	キッズ 15:00～15:55	学童 3時 15:00～15:55	キッズ 15:00～15:55	14:00	
16:00	学童 4時 16:00～17:00	学童 4時 16:00～17:00	学童 4時 16:00～17:00	学童 4時 16:00～17:00	学童 4時 16:00～17:00	14:30	
16:30	学童 5時 17:05～18:05	学童 5時 17:05～18:05	学童 5時 17:05～18:05	学童 5時 17:05～18:05	学童 5時 17:05～18:05	学童 土3 14:20～15:15	
17:00						15:00	
17:30						学童 土4 15:25～16:20	
18:00	<b>平日受付業務は18:30までとなります。</b>						16:00
18:30	ジュニアフリー(中学生クラス) 18:15～19:15			ジュニアフリー(中学生クラス) 18:15～19:15		16:30	
19:00		選手 18:15～20:15	選手 18:15～20:15	選手 18:15～20:15	選手 18:15～20:15	選手 16:30～18:30	
19:30						ジュニアフリー(中学生) 16:30～17:30	
20:00						17:00	
20:30						17:30	
21:00						18:00	
						18:30	
						<b>日曜日・・・休館日</b>	