

スイミングアカデミーむつ レッスンプログラム (特別プログラム5月~)

TEL 23-3045

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
館内ご入場は10:20から ご利用時間は10:30から となります。							
	プール	2階	プール	2階	プール	2階	
10:00							9:00
10:30		10:30-10:45 GoGo陸トレ		10:30-10:45 カラダしなやか体操		10:00	
11:00	★★ 水中運動 11:00-11:45	フリー	★★ ベビー 10:55-11:30	★★ 水中運動 11:00-11:45	★ 初中級 11:00-11:45	10:30	
11:30	★★ 上級 11:15-12:00		★★ 泳ぎこみ 11:00-11:45	★★ 上級 11:15-12:00	フリー	学童 B 9:15-10:30	
12:00			フリー			学童 C 10:30-11:45	
12:30	12:15~13:00 施設の利用は出来ません。						12:00
13:00						★ 初中級 12:00-12:45	
13:30		13:15-13:45 ホップステップ ウォーキング			13:15-13:45 ウェブ ストレッチ	★★ 上級 12:15-13:00	
14:00	★ いきいき 水中運動 14:00-14:45	フリー	★★ 中上級 13:30-14:15	★ 初中級 13:30-14:15	フリー	13:30	
14:30	★★ 中上級 14:15-15:00			★ いきいき 水中運動 14:00-14:45	★★ 中上級 14:15-15:00	施設ご利用 13:15 最終退館13:30	
15:00	15:00~19:15 幼児学童コース・選手育成コース 練習の為 成人会員の方のプールご利用は出来ません。						14:00
15:30						学童 A 13:10-14:25	
16:00		学童 B 15:30-16:45	幼児 15:30-16:30	学童 B 15:30-16:45	学童 B 15:30-16:45	学童 B 14:25-15:40	
16:30						キッズダンス ベーシッククラス 14:45-15:45	
17:00	学童 C 16:45-18:00	学童 C 16:45-18:00	空手教室 17:00-18:00	学童 C 16:45-18:00	学童 C 16:45-18:00	学童 C 15:40-16:55	
17:30						キッズダンス ステップアップクラス 16:00-17:00	
18:00						施設ご利用 17:00 営業終了時間17:30	
18:30	選手/準選手 18:00-19:45	選手/準選手 18:00-19:45	成人 空手教室 18:15-19:15	選手/準選手 18:00-19:45	選手/準選手 18:00-19:45		
19:00	育成	育成		育成	育成		
19:30						*成人スイムレッスンは基本45分レッスン	
20:00	★★ 中上級 19:45-20:30	フリー		★★★ マスターズ 19:45-20:30	★ 初中級 19:30-20:15	*運動場レッスンは基本15分~30分レッスン とさせていただきます。	
20:30							
21:00	施設ご利用20:45まで 最終退館21:00まで お願いいたします。						21:00
21:30							21:30

休館日