

○2020年2月度 水泳レッスンスケジュール表 AM10:00~PM3:00

日	月	火	水	木	金	土
						2月1日
<p>2/7 (金) 13:00~13:45 週替わりプログラム 水中撮影会について</p> <p>要予約制のプログラムとなります。 撮影したい種目はおまかせします！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人10分間で、撮影とアドバイスをを行います。 ・10分毎でのご予約をお願いします。 <p>(枠例: 13:00~, 13:10~, 13:20~, 13:30~, 13:40~)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・撮影した動画は500円(税込み)にて後日、お作りしお渡しいたします。 						1月分の 月次プログラムを ご確認ください。
2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
	10:00~10:45 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム		10:00~10:45 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム	11:45~12:30 中級スイム
	バタフライ	平泳ぎ		バタフライ	クロール	背泳ぎ
	11:00~11:45 はじめてスイム			11:00~12:00 はじめてスイム	13:00~13:45 週替わりプログラム	
	背泳ぎ (キック)			背泳ぎ& クロール	水中撮影会 ※詳細は上記へ	
	14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム		14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 はじめてスイム	
	クロール& バタフライ	平泳ぎ		クロール	バタフライ	
		14:00~14:45 初級スイム				
		クロール いっぱい泳ぎます!!				
2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
	10:00~10:45 上級スイム	後日、別紙にてレッスンスケジュールを 掲示させていただきます。 ご確認をお願いいたします		10:00~10:45 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム	11:45~12:30 中級スイム
	背泳ぎ			クロール	平泳ぎ	バタフライ
	11:00~11:45 はじめてスイム			11:00~12:00 はじめてスイム	13:00~13:45 週替わりプログラム	
	背泳ぎ (ブル)	営業時間 10:00~17:00		平泳ぎ (キック)	中級スイム (クロール) ⇒	担当: 佐藤
	14:00~14:45 中級スイム			14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 はじめてスイム	
	背泳ぎ			背泳ぎ	平泳ぎ	

2月16日~は裏面へ

○2020年2月度 水泳レッスンスケジュール表

AM10:00~PM3:00

日	月	火	水	木	金	土
2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
施設 開放 日	10:00~10:45 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム		10:00~10:45 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム	11:45~12:30 中級スイム
	クロール	背泳ぎ		平泳ぎ	バタフライ	クロール
	11:00~11:45 はじめてスイム			11:00~12:00 はじめてスイム	13:00~13:45 週替わりプログラム	
	背泳ぎ			平泳ぎ (プル)	上級スイム (バタフライ) ⇒	担当:長谷川
	14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム		14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 はじめてスイム	
	平泳ぎ	背泳ぎ		平泳ぎ	クロール	
		14:00~14:45 初級スイム				
	平泳ぎ& バタフライ					
2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日
後日、別紙にてレッスンスケジュールを 掲示させていただきます。 ご確認をお願いいたします 営業時間 10:00~17:00	10:00~10:45 中級スイム	10:00~10:45 中級スイム		10:00~10:45 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム	11:45~12:30 中級スイム
	バタフライ	バタフライ		クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
				11:00~12:00 はじめてスイム	13:00~13:45 週替わりプログラム	
				平泳ぎ	アクアビクス⇒	担当:篠田
	14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム		14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 はじめてスイム	
	クロール	クロール		バタフライ	背泳ぎ	
	14:00~14:45 初級スイム	14:00~14:45 初級スイム				
個人メドレー	個人メドレー					

○2020年2月度 水泳レッスンスケジュール表

PM7:00~PM9:15

月	火	水	木	金	
2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	
20:15~21:00 はじめてスイム	20:30~21:15 初級スイム		20:30~21:15 マスターズ	20:30~21:15 中級スイム	
呼吸&ローリング	背泳ぎ		バタフライ	平泳ぎ	
20:30~21:15 上級スイム					
背泳ぎ					
2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	
20:15~21:00 はじめてスイム	祝日営業日のため、 レッスンはございません。 営業時間 10:00~17:00		20:30~21:15 マスターズ	20:30~21:15 中級スイム	
背泳ぎ			背泳ぎ	バタフライ	
20:30~21:15 上級スイム					
バタフライ					
2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	
20:15~21:00 はじめてスイム	20:30~21:15 初級スイム		20:30~21:15 マスターズ	20:30~21:15 中級スイム	
クロール	クロール		平泳ぎ	クロール	
20:30~21:15 上級スイム					
クロール					
2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	
祝日営業日のため、 レッスンはございません。 営業時間 10:00~17:00	20:30~21:15 初級スイム		20:30~21:15 マスターズ	20:30~21:15 中級スイム	
	バタフライ		クロール メイン (50×10)	背泳ぎ	

2020年 2月度 スタジオレッスンスケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
				12:45~13:45 上級エアロ 山崎		
2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
9:30~10:30 初級HIPHOP K-J		特別営業日 10:00~ 17:00 ※後日、別 紙にてお知 らせたいし ます。ご確 認くださ い。		12:45~13:45 上級ステップ 山崎		
2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
施設開放日 9:00~15:00 ※別紙にてお知らせいたします。 ご確認ください。				12:45~13:45 上級エアロ 山崎		
2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日
9:30~10:30 初級HIPHOP K-J	特別営業日 10:00~ 17:00 ※後日、別 紙にてお知 らせたいし ます。ご確 認くださ い。			12:45~13:45 上級ステップ 山崎		

- 2/11 祝日営業日(10:00~17:00)
- 2/16 施設開放日(9:00~15:00)
- 2/24 祝日営業日(10:00~17:00)

※隔週と週替わりレッスンの内容を掲載しています。
※代行と祝日・施設開放日プログラムは、
別紙にてお知らせいたします。ご確認ください。