スイミングアカデミー伊勢崎　レッスンプログラム　　2023年1月～

新クラス

館内ご入場は10:00から　ご利用時間は10:05からとなります。

入場

月曜日

- ★★リフレッシュアクア 10:45～11:15
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ベビー 11:00-11:45
- ★ フィンスイム 12:15-13:00
- ★★ 中上級 13:15-14:00
- 幼児・学童　月3 15:30-16:30
- 学童　月4 16:30-17:30
- 学童　月5 17:30-18:30
- ジュニアフリー（中学生クラス） 18:30-19:30

火曜日

- ★腰痛・ひざ痛改善 10:45～11:15
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- レディースアワー13：00～14：30（女性のみのご利用となります）
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- レディース泳法 13：15～14：00
- 幼児・学童　火3 15:30-16:30
- 学童　火4 16:30-17:30
- 学童　火5 17:30-18:30
- 選手　E 18:30-20:30

水曜日

- ★スタートアクア 10:45～11:15
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ベビー 11:00-11:45
- ★ 初心者・初級 12:15-13:00
- ★★ 中上級 13:15-14:00
- 幼児・学童　水3 15:30-16:30
- 学童　水4 16:30-17:30
- 学童　水5 17:30-18:30
- 選手　E 18:30-20:30

木曜日

- ★★★パワーアクア 10:45～11:30
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ★★ 中上級 13:15-14:00
- 幼児・学童　木3 15:30-16:30
- 学童　木4 16:30-17:30
- 学童　木5 17:30-18:30
- 選手　E 18:30-20:30
- ジュニアフリー（中学生クラス） 18：30-19：30

金曜日

- ★ダンベル水中運動 10:45～11:15
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ★ 初心者・初級 11:45-12:30
- レディースアワー13：00～14：30（女性のみのご利用となります）
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- レディース水中運動 13：15～14：00
- 幼児・学童　金3 15:30-16:30
- 学童　金4 16:30-17:30
- 学童　金5 17:30-18:30
- 選手　E 18:30-20:30

土曜日

- 学童　土9 9:00-10:00
- 学童　土10 10:00-11:00
- ★★リフレッシュアクア 11：30～12：00
- フリーコース
- 歩行者
- ベビー 11:10-11:55
- 親子 12:00-12:45
- 学童　土1 13:15-14:15
- 学童　土2 14:15-15:15
- 学童　土3 15:15-16:15
- 土曜受付は17:00までとなります
- 選手 E 16:30-18:30
- ジュニアフリー（中学生） 16：30-17：30

大人時間　　15:20　までに退館となります

受付終了時間　　19:00　までとなります

日曜日・・・休館日

※レディースアワーは女性のみのご利用となります。