

プール レッスンスケジュール

2019年10月～

コース	火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日													
	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	契約保育園指導							契約保育園指導							契約保育園指導							契約保育園指導							契約保育園指導							契約保育園指導													
9:45	9:30-10:15							9:40-10:25							9:30-10:30							9:30-10:30							9:30-10:30							9:30-10:30							9:30-10:10						
10:00	マタニティ							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース						
10:15	10:00-10:45							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース						
10:30	10:15-10:55							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース						
10:45	11:00-11:40							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース						
11:00	11:00-11:40							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース						
11:15	11:00-11:40							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース						
11:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
11:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
12:00	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
12:15	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
12:30	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
12:45	11:45-12:45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45							水中運動45						
13:00	13:00-13:30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
13:15	13:00-13:30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
13:30	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
13:45	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
14:00	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
14:15	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
14:30	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
14:45	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
15:00	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
15:15	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
15:30	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
15:45	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
16:00	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
16:15	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
16:30	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
16:45	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
17:00	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
17:15	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
17:30	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
17:45	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
18:00	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
18:15	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
18:30	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
18:45	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
19:00	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
19:15	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
19:30	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
19:45	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
20:00	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
20:15	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
20:30	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
20:45	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
21:00	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
21:15	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
21:30	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
21:45	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						
22:00	13:00-13:45							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30							水中運動30						

がフリーコースになります。※6コース、7コースは20mコース
 毎月最終週の日曜日にキッズスイミング記録会が行われます。また、日曜日の午後1時以降はフリーコースを一部制限させていただきますので、あらかじめご了承くださいませよう、よろしくお願い致します。
 スノーケリング教室(木曜日)・・・1・2・4週目は13:00-14:00 3週目のみ19:20-20:20に20mプール2コースを使用しレッスンをを行います。※5週目のレッスンはお休みとなります。

【夜のスイムレッスン内容のご案内】

- ・はじめてスイム・・・クロールと背泳ぎの基礎を丁寧にご指導いたします。
- ・中級スイム・・・4泳法の基礎をアカデミーの専門カリキュラムに沿って指導いたします。
- ・中上級スイム・・・4泳法の泳法改善・反復練習を中心にレッスンをいたします。
- ・上級スイム・・・4泳法をより綺麗に長く速く泳げるようにご指導いたします。
- ・ドリルテクニク・・・1種目を基礎から発展まで行ってまいります。
- ・ターン&スタート・・・スタートとターンのテクニク指導に特化したレッスンとなります。
- ・スイムテクニク・・・各種目の泳法を改善し泳形を整えます。