

# プール レッスンスケジュール

2021年1月19日～

コース	火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日													
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	マタニティ														幼稚園指導							幼稚園指導							幼稚園指導							幼稚園指導							幼稚園指導						
10:00	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							ベビーコース						
10:15	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							ベビーコース						
10:30	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							ベビーコース						
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							ベビーコース						
11:00	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							ベビーコース						
11:15	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							ベビーコース						
11:30	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							ベビーコース						
11:45	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							ベビーコース						
12:00	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							ベビーコース						
12:15	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							ベビーコース						
12:30	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							ベビーコース						
12:45	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							ベビーコース						
13:00	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							ベビーコース						
13:15	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							ベビーコース						
13:30	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							ベビーコース						
13:45	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							ベビーコース						
14:00	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							ベビーコース						
14:15	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							ベビーコース						
14:30	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							ベビーコース						
14:45	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							ベビーコース						
15:00	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							ベビーコース						
15:15	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							ベビーコース						
15:30	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							ベビーコース						
15:45	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							ベビーコース						
16:00	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							ベビーコース						
16:15	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							ベビーコース						
16:30	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							ベビーコース						
16:45	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							ベビーコース						
17:00	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							ベビーコース						
17:15	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							ベビーコース						
17:30	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							ベビーコース						
17:45	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							ベビーコース						
18:00	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							ベビーコース						
18:15	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							ベビーコース						
18:30	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							ベビーコース						
18:45	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							ベビーコース						
19:00	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							ベビーコース						
19:15	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							ベビーコース						
19:30	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							ベビーコース						
19:45	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							ベビーコース						
20:00	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							ベビーコース						
20:15	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							ベビーコース						
20:30	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							ベビーコース						
20:45	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							ベビーコース						
21:00	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							ベビーコース						
21:15	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							ベビーコース						
21:30	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							ベビーコース						
21:45	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							ベビーコース						
22:00	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							ベビーコース						

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。よろしくお願致します。  
 スノーケリング教室(木曜日)…1・2・4・5週目は13:00-14:00 3週目のみ19:20-20:00に25mプール2コースを使用しレッスンをを行います。

- 【夜のスイムレッスン内容のご案内】
- ・初中級…4泳法の基礎、反復練習を中心に行います。 4泳法はじめてスイム…4泳法の基礎を丁寧に指導していきます。
  - ・中上級スイム…4泳法の泳法改善・反復練習を中心に行います。
  - ・ドリルテクニック…1種目を基礎から発展まで行ってまいります。 スイムテクニック…各種目の泳法を改善し泳形を整えます。
- ※ (整) と記載されているプログラムは水曜日25mプール24名、金曜日25mプール36名、20mプール20名定員とさせていただきます。  
 (プールサイドで整理券を受け取ってください。整理券がないとレッスンにご参加いただけません。)
- ★フリーコースご利用にあたっての注意事項★
- ・ご利用の際は、なるべく人との接触を避け、おしゃべりはお控えください。 集団での遊泳は、ご遠慮下さい。ご退水して頂く場合がございます。
- ※プールご利用時間 火～金:19:50まで 土:19:45まで 日:18:45まで  
 ※来館前に必ず体調・体温チェックをしてからお越しください。気分がすぐれない時には来館をお控えくださいますよう、よろしくお願いいたします。