

○2020年4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
			4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
				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	クロール	バタフライ
				11:00~12:00 はじめてスイム		
				バタフライ (キック)		
				14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 はじめてスイム	
				バタフライ	平泳ぎ	
4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11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
	背泳ぎ	バタフライ		平泳ぎ	平泳ぎ	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		
	クロール (キック)			バタフライ (プル)		
	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	平泳ぎ		背泳ぎ	背泳ぎ	
		14:00~14:45 初級スイム				
		背泳ぎ				
4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18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	背泳ぎ		クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
	11:00~11:45 はじめてスイム			11:00~12:00 はじめてスイム		
	クロール (プル)			バタフライ (タイミング)		
	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		平泳ぎ	クロール	
		14:00~14:45 初級スイム				
		バタフライ				

4月19日~は裏面へ



心と健康のスポーツコミュニティ

スポーツ アカデミー 柏崎

○ 2020年4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
4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25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	平泳ぎ		平泳ぎ	バタフライ	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		
	クロール			バタフライ		
	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	
	背泳ぎ	背泳ぎ		クロール	バタフライ	
		14:00~14:45 初級スイム				
		平泳ぎ				
4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日		
	10:00~10:45 上級スイム	10:00~10:45 中級スイム		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		
	平泳ぎ	クロール				
	11:00~11:45 はじめてスイム					
	バタフライ& 背泳ぎ					
	14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム				
	バタフライ	バタフライ				
		14:00~14:45 初級スイム				
		クロール				



心と健康のスポーツコミュニティ

スポーツ アカデミー 柏崎

○ 2020年4月度 水泳レッスンスケジュール表

PM7:00~PM9:15

月	火	水	木	金
		4月1日	4月2日	4月3日
			20:30~21:15 マスターズ	20:30~21:15 中級スイム
			個人メドレー 1200M泳ぎます	平泳ぎ
4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10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
バタ足	背泳ぎ		クロール 1500M泳ぎます	バタフライ
20:30~21:15 上級スイム				
バタフライ				
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17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		平泳ぎの フォームを行います	背泳ぎ
20:30~21:15 上級スイム				
平泳ぎ				
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24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
背面キック	バタフライ		クロール スピードを出します	クロール
20:30~21:15 上級スイム				
背泳ぎ				
4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	
20:15~21:00 はじめてスイム	20:30~21:15 初級スイム		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。	
背泳ぎ	平泳ぎ			
20:30~21:15 上級スイム				
クロール				



心と健康のスポーツコミュニティ

スポーツ アカデミー 柏崎

2020年 4月度 スタジオレッスンスケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
			4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
				12:45~13:45 上級エアロ 山崎		
4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
				12:45~13:45 上級ステップ 山崎		
9:30~10:30 初級 HIPHOP K-J						
4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
				12:45~13:45 上級エアロ 山崎		
4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
施設開放日9:00~15:00 ※後日、別紙にて お知らせいたします。 ご確認ください。				12:45~13:45 上級ステップ 山崎		
9:30~10:30 初級 HIPHOP K-J						
4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日		
				特別営業日 ※後日、別紙にて お知らせいたします。 ご確認ください。		

- 4/19 施設開放日
- 4/30 成人特別営業日

※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。