

プールメンバーズレッスン 2023年10～12月スケジュール

営業時間 10:00～21:30							9:00～19:00	
曜日/時間	火	水	木	金	土	日	曜日/時間	
9:00							9:00	
30							30	
10:00	小川 はじめて背泳ぎ 10:30～11:15	佐古 水中ウォーキング 10:30～11:00 ヌードルシェイブ 11:00～11:30	柳田 はじめてクロール 10:30～11:15	NEW 佐古 マスターズ入門 10:30～11:15			10:00	
30							30	
11:00	きれいに背泳ぎ 11:15～12:00	アクアピクス (45) 11:30～12:15	きれいにクロール 11:15～12:00		スイミングスクール	スイミングスクール	11:00	
12:00		フリーコース利用可					12:00	
30	小川 フリーコース利用可	小川 丸山 フリーコース利用可	NEW 前田 フリーコース利用可				30	
13:00	ミットウォーキング 13:00～13:30 初めての水泳 13:30～14:00	はじめて平泳ぎ 13:00～13:45	種目別キック 13:00～13:30 スタート・ターン 13:30～14:00	高附 アクアピクス (45) 12:30～13:15			13:00	
30							30	
14:00	NEW フリーコース利用可	きれいに平泳ぎ 13:45～14:30			小川 はじめてバタフライ 13:00～13:45		14:00	
30							30	
15:00						マンツーマン レッスン 1人20分(有料) 14:20～15:20	15:00	
30	スイミング スクールの レッスンにより コース規制あり	スイミング スクールの レッスンにより コース規制あり	スイミング スクールの レッスンにより コース規制あり	スイミング スクールの レッスンにより コース規制あり	スイミング スクールの レッスンにより コース規制あり	マスターズ 15:30～16:30 小川	16:00	
16:00							30	
17:00							17:00	
30							30	
18:00							18:00	
30							30	
19:00		NEW 初めての水泳					19:00	
30	アクアストレッチ 19:30～20:00	19:30～20:00	はじめてクロール 19:30～20:00	はじめて平泳ぎ 19:30～20:00		テクニカルスイム 19:30～20:00	30	
20:00	ミットシェイブ 20:00～20:30	インターバルスイム 20:00～20:30	きれいにクロール 20:00～20:30	きれいに平泳ぎ 20:00～20:30		ヌードルシェイブ 20:00～20:30	20:00	
30	前田	柳田	佐古	小川		前田	30	
21:00							21:00	

定員：各泳法レッスン→15名 マスターズ→15名 水中運動→15名 アクアピクス→25名

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

レッスン申込方法

- ☆レッスン当日フロントにて申込一覧表にお名前をご記入ください(レッスン開始15分前からはプールサイドにてお申込みください)
- ☆お申込みはご本人さまのみご記入ください

○部分の日は、下記の祝日レッスン時間・内容となります

- 11:00～11:30 ワンポイントアドバイス
- 11:30～12:00 ワンポイントアドバイス ※定員各5名
- 部分の日は、休館日となります
- ▽部分の日はレッスンがお休みとなります