

プールメンバーズレッスン4~6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		10:30~11:00のレッスンは小学校指導の為、5月までとなります	10:30~11:30のレッスンは小学校指導の為、5月までとなります				9:00	
9:30							30	
10:00	小川		佐古	柳田	佐古		10:00	
10:30	はじめて平泳ぎ 10:30~11:15	水中ウォーキング 10:30~11:00	はじめての水泳 10:30~11:00	種目別キック 10:30~11:00		スイミングスクール	30	
11:00	きれいに平泳ぎ 11:15~12:00	ヌードルシェイプ 11:00~11:30	ミットウォーキング 11:00~11:30	ウェストシェイプ 11:00~11:30			11:00	
12:00		アクア(45) 11:30~12:15		10:30~11:30のレッスンは小学校指導の為、4月のみとなります			12:00	
12:30	小川	小川	前田	アクア(45) 12:30~13:15	小川		30	
13:00	スタート・ターン 13:00~13:30	はじめてクロール 13:00~13:45	はじめてバタフライ 13:00~13:45		はじめて背泳ぎ 13:00~13:45		13:00	
13:30	インターバル スイム 13:30~14:15	きれいにクロール 13:45~14:30	きれいにバタフライ 13:45~14:30		きれいに背泳ぎ 13:45~14:30		30	
14:00						マンツーマン レッスン(有料) 1人20分 14:20~15:20	14:00	
15:00	スイミングスクール マンツーマン	スイミングスクール	スイミングスクール マンツーマン	スイミングスクール	スイミングスクール	マスターズ 15:30~16:30	30	
16:00						小川	16:00	
17:00							30	
18:00					前田		18:00	
19:00	前田				はじめての マスターズ 19:00~19:45	営業 19:00まで	19:00	
19:30	ミットシェイプ 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 19:30~20:15			30	
20:00	種目別キック 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				20:00	
20:30		柳田	佐古	小川			30	

定員：各泳法レッスン15名→18名 マスターズ15名→18名に変更 水中運動15名 アクアピクス25名→30名

4月

5月

6月

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

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分前はプールサイドでお申込)
- ☆お申込はご本人様のみご記入ください

○部分は、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

□部分は休館日の為レッスンはございません

▽部分はレッスンのみお休みとなります