7ールスケジュール

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	5コース	4コース	5コース	4コース	5コース	4コース	5コース	4コース	5コース	4コース	
10:00	10:10~10:50 親子カルガモクラブ		10:00~10:50 あい保育園レッスン		10:30~10:50 ウォークでスイム 日下		10:00~10:50 あい保育園レッスン		10:10~10:50 アヒルクラス		10:00
11:00		11:00~11:30		11:00~11:30	11:00~			11:00~11:30			11:00
	11:10~11:30 ウォーク&ジョグ 斉藤	極めて4種目(中上) 日下	11:10~11:30 水中健康ウォーク 山口	平泳ぎバタフライ(中上) 笹川	ヒートトし 日		11:10~11:30 はじめてプール 長谷川	クロール背泳ぎ(中上) 笹川			
12:00	11:40~12:10 はじめてクロール 斉藤	こクロール スイムトライ600 マッスルシェイプ30		・ェイプ30	 11:40~12:10 日下⊐−チの水中講座 日下		ヒートト	~12:10 レーニング EIII	11:30~12:00 クロール背泳ぎ(初中) 日下	橋本	
	12:20~12:50 アクアビクス 斉藤		12:20~12:50 7ロール背泳ぎ(初中) 笹川		12:20~12:50 フィンスイム 日下		12:20~12:50 初めて4種目(初) 橋本		12:10~12:40 アケアピクス 深田		
13:00											13:00
	◆ 子どもスケールレッスンのためプリーコースを制限させてい ○ ワニ(土) 14:10 ~ 15:10 (1コースのみご利) ○ ケッピー 15:15 ~ 16:15 (1コースのみご利) ○ ラッコ 16:20 ~ 17:20 (全コースご利用で ○ フロッグ 17:30 ~ 18:30 (全コースご利用で ○ 選手 18:30 ~ 20:30 (18:30より4、5				用可能) 用可能) :きません) :きません)		レッスン及び担当・時間・ファッスン及び担当・時間・ファックである場合もござらいのご了承くた		:います。		
20:00											20:00
21:00	20:50~21:20 チャレンジスイム30 日下		20:40~21:10 ワンポイントアドバイス 橋本		20:50~21:30 チャレンジスイム40 橋本		21:00~21:30 極めて4種目(中上)		20:40~21:10 スピードスイム 笹川		21:00
				~21:35 ニング 橋本	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	4	日下			~21:35 ニング 笹川	
22:00											22:00