

フルスケジュール

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		10:00 11:00 12:00 13:00 20:00 21:00 22:00	
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		
10:10~10:50 親子カルガモクラブ		10:00~10:50 あい保育園レッスン				10:00~10:50 あい保育園レッスン			10:10~10:50 アヒルクラス		
11:10~11:30 極めて4種目(中上) ウォーキング 笹藤	11:00~11:30 水中健康ウォーク 山口	11:10~11:30 平泳ぎバタフライ(中上) 水中健康ウォーク 山口	11:00~11:30 水中健康ウォーク 笹川	11:00~11:30 ヒートトレーニング 日下	11:10~11:30 クロール背泳ぎ(中上) はじめてプール 長谷川	11:00~11:30 水中健康ウォーク 笹藤			11:30~12:00 平泳ぎ(初級) 日下		
11:40~12:10 はじめてクロール 斎藤	11:40~12:10 スイムトライ600 日下	11:40~12:10 マッスルシェイプ30 山口		11:40~12:10 日下コーチの水中講座 日下	11:40~12:10 ヒートトレーニング 斎藤				12:10~12:40 アクアピクス 深田		
12:20~12:50 アクアピクス 斎藤		12:20~12:50 クロール背泳ぎ(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) 笹川						
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> ◇ 子どもスクールレッスンのためフリーコースを制限させていただきます ◇ ○ ワニ(土) 14:10 ~ 15:10 (1コースのみご利用可能) ○ グッピー 15:15 ~ 16:15 (1コースのみご利用可能) ○ ラッコ 16:20 ~ 17:20 (全コースご利用できません) ○ フロッグ 17:30 ~ 18:30 (全コースご利用できません) ○ 選手 18:30 ~ 20:30 (18:30より4、5コース、ご利用可能) </div>											
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> レッスン及び担当・時間・フリーコースが 変更になる場合もございます。 あらかじめご了承ください。 </div>											
20:50~21:20 チャレンジスイム30 日下		21:00~21:30 ワンポイントアドバイス 日下		20:50~21:30 チャレンジスイム40 笹川		21:00~21:30 極めて4種目(中上) 日下			20:40~21:10 スピードスイム 笹川		
									21:15~21:35 ヒートトレーニング 笹川		