

フールスケジュール

	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	11:10~11:30 ウォーク&ジョグ 斉藤	11:00~11:30 極めて4種目(中上) 日下	11:10~11:30 水中健康ウォーク 山口	11:00~11:30 平泳ぎバタフライ(中上) 笹川	11:00~11:30 ヒートトレーニング 日下		11:10~11:30 はじめてフール 長谷川	11:00~11:30 クロール背泳ぎ(中上) 笹川	11:00~11:20 水中健康ウォーク 斉藤		11:00
12:00	11:40~12:10 はじめてクロール 斉藤	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 斉藤		11:40~12:10 ヒートトレーニング 斉藤		11:30~12:00 平泳ぎ(初級) 日下		12:00
	12:20~12:50 アクアビクス 斉藤		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 フィンスイム 日下		12:20~12:50 初めて4種目(初) 笹川		12:10~12:40 アクアビクス 深田		
13:00											13:00
<div> <p>◇ 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 ◇</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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> <p>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。</p> </div>											
20:00											20:00
21:00	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		21:00
22:00									21:15~21:35 ヒートトレーニング 笹川		22:00