

# プールレッスン スケジュール 2021. 8. 20 ~ 9. 29

水中運動レッスン

スイム系レッスン

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日	
	第1レッスン	第2レッスン	50m	第1レッスン	第2レッスン	50m	第1レッスン	第2レッスン	50m	第1レッスン	第2レッスン	50m	第1レッスン	第2レッスン	50m	第1レッスン	50m	第1レッスン	50m
	プールご利用 開始時間【10:00】																		
10:00																			
30																			
11:00	さわやかウォーク 赤川 10:30~			さわやかウォーク 加藤 10:30~			さわやかウォーク 小島 10:30~			さわやかウォーク 兼目 10:30~			さわやかウォーク 赤羽 10:30~			水泳大会の為 11:00より ご利用いただけます			
30	チャレンジスイム 背・クロ 【月替わり】 兼目 11:00~	さわやかスイム 背・クロ 【月替わり】 赤川 11:00~		チャレンジスイム 背・クロ 【月替わり】 加藤 11:00~	さわやかスイム 背・クロ 【月替わり】 小島 11:00~		ミットウォーク 赤羽 11:00~			チャレンジスイム 背・クロ 【月替わり】 兼目 11:00~	さわやかスイム 背・クロ 【月替わり】 小島 11:00~		チャレンジスイム 背・クロ 【月替わり】 赤羽 11:00~	さわやかスイム 背・クロ 【月替わり】 兼目 11:00~					
12:00	アクアシェイプ 兼目 11:30~			チャレンジスイム 平バタ【月替わり】 小島 11:30~	さわやかスイム 平バタ【月替わり】 加藤 11:30~		アクアシェイプ 赤羽 11:30~			チャレンジスイム 平バタ【月替わり】 兼目 11:30~	さわやかスイム 平バタ【月替わり】 小島 11:30~		チャレンジスイム 平バタ【月替わり】 赤羽 11:30~	さわやかスイム 平バタ【月替わり】 兼目 11:30~					
30	さわやかスイム 平バタ【月替わり】 兼目 12:00~			しっかりウォーク 小島 12:00~			チャレンジスイム 平バタ【月替わり】 赤羽 12:00~			フィンスイム 兼目 12:00~ ※20名定員			レベルアップ 4泳法 兼目 12:00~	らくらくスイム 赤羽 12:00~					
13:00																しっかりウォーク 田島 12:30~			
30																だれでもスイマー 田島 13:00~			
14:00	はじめて4泳法 赤川 13:45~	のんびり水中運動 13:30~ 須亮		フィンスイム 赤川 14:00~ ※20名定員			レベルアップ 4泳法 加藤 13:15~			のんびり水中運動 13:30~ 須亮	スイム サークル 13:15~		マスターズレッスン 赤川 13:30~	ミットウォーク 小島 13:30~				はじめて4泳法 13:00~ 館内掲示	
30	レベルアップ 4泳法【月替わり】 赤川 14:15~						はじめて4泳法 加藤 13:45~	スイム サークル 14:00~		しっかりウォーク 須亮 14:20~								レベルアップ4泳法 13:30~ 館内掲示	
15:00																			
16:00																			
17:00	16:30~18:15は、スイミングスクール開催中の為ご利用いただけません。																		
18:00																			
19:00																			
30																			
20:00																			
30																			
21:00																			
30																			
22:00																			

●マークは、初心者の方から参加いただけます

◎【00:00~】数字はレッスンのスタート時刻です

◎各レッスンの他に、フリーレーン（フリーウォーク・フリースイム）を常時設けています

50mレーン

ご利用終了時間【~19:45】

終了時間【17:00】