

☆大人クラスタイムテーブル☆

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00	基礎水泳 11:00~11:30				
11:30		ベビー 11:00~45			
12:00	上級スイム11:30~ 12:00				
12:30					
13:00		フリースイム 11:00~15:30			
13:30		13時より営業開始			
14:00	健康水泳 13:30~ 14:00	フリースイム 13:00~15:30	フリースイム 13:00~15:30	フリースイム 11:00~15:30	子供スクール
14:30		健康水泳 13:30~ 14:00			
15:00	ちびっこ水遊び 14:45~15:15	ちびっこ水遊び 14:45~15:15	ちびっこ水遊び 14:45~15:15	ちびっこ水遊び 14:45~15:15	
15:30					
20:00	選手	選手	スイムレッスン 19:00~19:45	選手	選手
20:30					

プールをご利用の際はスイムキャップを着用してください。

【レギュラーカラス】

全ての授業を受けて頂く事が出来ます。（フリースイム時間内も可）
 基礎水泳（初級）・・・水泳の基礎を中心に練習しながら、4泳法をゆっくり練習
 上級スイム（上級）・・・水の特性を考えながら4泳法をマスター

健康水泳・・・腰や膝への負担を軽減したウォーキングや水の特性を活かし全体を使っての水中運動
 スイムレッスン・・・個々のレベルに合わせた多彩なプログラムを提供しています。
 「何かに挑戦したい！」方に人気のクラスです。



【フリースイムカラス】

レッスンの受講は出来ません
 営業日の指定時間内に、ご利用して頂けます
 ※詳しくは上記タイムテーブルをご確認ください
 ※プールをご利用される際は充分な準備体操を行って下さい
 ※フリースイムの時間帯は、事故・トラブル等の防止の為、コース表示をご確認ください
 ※スクールは48週制となっております休校日はスクールカレンダーをご覧ください