

☆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			基礎水泳 11:00～11:30	
11:30	上級スイム11:30～ 12:00			上級スイム11:30～ 12:00	子供スクール
12:00					
12:30		13時より営業開始	13時より営業開始		
13:00	フリースイム 11:00～15:30	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	フリースイム 12:00～13:30
13:30	健康水泳 13:30～ 14:00	健康水泳 13:30～ 14:00	健康水泳 13:30～ 14:00	健康水泳 13:30～ 14:00	
14:00					
14:30					
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。

【レギュラークラス】

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体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。



【フリースイムクラス】

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

