

プール・スタジオ各教室のご案内

自由歩行 ・ 自由遊泳

大人の教室

2023年4月より

月	火					水					木					金					土									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
9:00																										選手 7:30~9:30				
10:00																										ジュニアスイミング 9:45~11:45				
11:00	水中ジョギング 10:40~11:10																													
12:00	初めての000 11:20~12:00																													
13:00	水中エアロ 12:10~12:40																													
14:00	成人C (上級) 12:50~13:40																													
15:00																														
16:00																														
17:00	ジュニアスイミング 15:00~18:00																													
18:00	選手・育成 18:00~																													
19:00																														
20:00	水中歩いて健康 19:40~20:00																													
21:00	閉館21:00																													

休館日

成人メニュー	A	B	C	D
1 週目	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
2 週目	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
3 週目	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
4 週目	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
5 週目	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム

- 注意1 初めてクラスにおいては、25m以上泳げる方の参加をお断りする事がございます。
- 注意2 中級以上のクラスにおいては、25m泳げない方の参加をお断りする事がございます。
- 注意3 初めて000は、5月6月・11月12月がバタフライ
7月8月・1月2月が平泳ぎ
9月10月・3月4月が背泳ぎになります。

- 注意4 ジュニアスイミングの時間はご利用できない時間がございます。(基本は1コースのみのご利用となります。)
- 注意5 パーソナルレッスンは、有料です。フロントにてご予約ください。登録コーチよりお選びください。
- 注意6 春季・夏季・冬季短期教室開催時には、営業時間を変更することがございますので、ご了承ください。