



2018年4月～10月

レッスンスケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:55	10:50から利用できます。		10:50から利用できます。	
11:00				
11:05	11:00-11:15 ウォーキング		11:00-11:15 初めて水泳	
11:10				
11:15				
11:20				
11:25	11:20-11:50 水中運動		11:20-11:50 クロール	
11:30				
11:35				
11:40				
11:45				
11:50				
11:55				
12:00	11:55-12:25 平泳ぎ		11:55-12:25 背泳ぎ	
12:05				
12:10		12:05-12:20 ウォーキング		12:05-12:20 初めて水泳
12:15				
12:20				
12:25				
12:30		12:25-12:55 水中運動		12:25-12:55 平泳ぎ
12:35	12:30-13:00 クロール		12:30-13:00 バタフライ	
12:40				
12:45				
12:50				
12:55				
13:00				
13:05		13:00-14:00 泳法指導 初級 中級 上級 (マスターズ)		13:00-14:00 泳法指導 初級 中級 上級 (マスターズ)
13:10				
13:15				
13:20				
13:25				
13:30				
13:35				
13:40				
13:45				
13:50				
13:55				
14:00				

のところは成人2の会員様も受講することができます。

のところは成人1の会員様のみ受講することができます。

※初めて水泳には上級クラスで練習されている方は入ることができません

※時間に遅れないようご注意ください。

泳法指導レベルの目安

初級：まったく初めての方～4泳法習得を目指します。

中級：4泳法のレベルアップ、800mぐらいを泳ぎます

上級：大会に出られる方もしくは1000m以上の練習についていける方

フリーコースについて

6コース	ウォーキングコース	
5コース	ウォーキングコース	
4コース	フリーコース(25m)	
3コース	フリーコース(50m)	水曜日・金曜日13:00～14:00はレッスンコースとなります。
2コース	レッスンコース	
1コース	レッスンコース	