



2019年11月～2020年4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	11:00-11:15 ウォーキング		11:00-11:15 ウォーキング	
11:05				
11:10				
11:15				
11:20	11:20-11:50 水中運動		11:20-11:50 水中運動	
11:25				
11:30				
11:35				
11:40				
11:45				
11:50				
11:55	11:55-12:25 クロール		11:55-12:25 背泳ぎ	
12:00				
12:05				
12:10		12:05-13:00 泳法指導 初級		12:05-13:00 泳法指導 初級
12:15				
12:20				
12:25				
12:30	12:30-13:00 バタフライ		12:30-13:00 平泳ぎ	
12:35				
12:40				
12:45				
12:50				
12:55				
13:00				
13:05				
13:10		13:05-14:00 泳法指導 中級 上級 (マスタース)		13:05-14:00 泳法指導 中級 上級 (マスタース)
13:15				
13:20				
13:25				
13:30				
13:35				
13:40				
13:45				
13:50				
13:55				
14:00				

のどころは成人2の会員様も受講することができます。

のどころは成人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。

※泳法指導は初級、中級、上級の中から好きな級をお選びください。

(例：上級、中級の方が初級クラスに入ることにはできません)

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(ゆっくり歩く)
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)
2コース	レッスンコース
1コース	レッスンコース