2026年10月～2027年3月　レッスンスケージュール

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
成人1（レッスンコース）	成人2（フリーコース）	成人1（レッスンコース）	成人2（フリーコース）	成人1（レッスンコース）	成人2（フリーコース）	成人1（レッスンコース）	成人2（フリーコース）
11:00-11:25 水中運動	11:00-13:00 フリーコース						
11:30-12:00 レッスン （週替わり）							
			12:00－14:00 フリーコース	12:00-12:50 バイポリン	12:00－14:00 フリーコース		12:00－14:00 フリーコース
12:05-13:00 レッスン 初級		12:05-13:00 レッスン 中級				12:05-13:00 レッスン 中級	
		13:05-14:00 レッスン 上級 （マスターズ）		13:05-14:00 レッスン 初級		13:05-14:00 レッスン 上級 （マスターズ）	





	新プログラムで**別途有料会員**です
	成人1レッスンコース・成人2フリーコースの会員様が受講することができます
	成人1レッスンコース会員様のみ受講することができます
	成人2フリーコースの会員様が受講することができます

※時間に遅れないようにご注意ください（レッスン開始時間に遅れますと、参加することが出来ない場合がございます）

※泳法指導は初級、中級、上級の中からお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

1レーン		レッスン	バイポリン
2レーン		レッスン	バイポリン
3レーン		フリー（50m）	
4レーン		フリー（25m）	
5レーン		フリー（25m）	＊状況によりウォーキングに変更いたします。
6レーン		ウォーキング（ゆっくり歩く）	