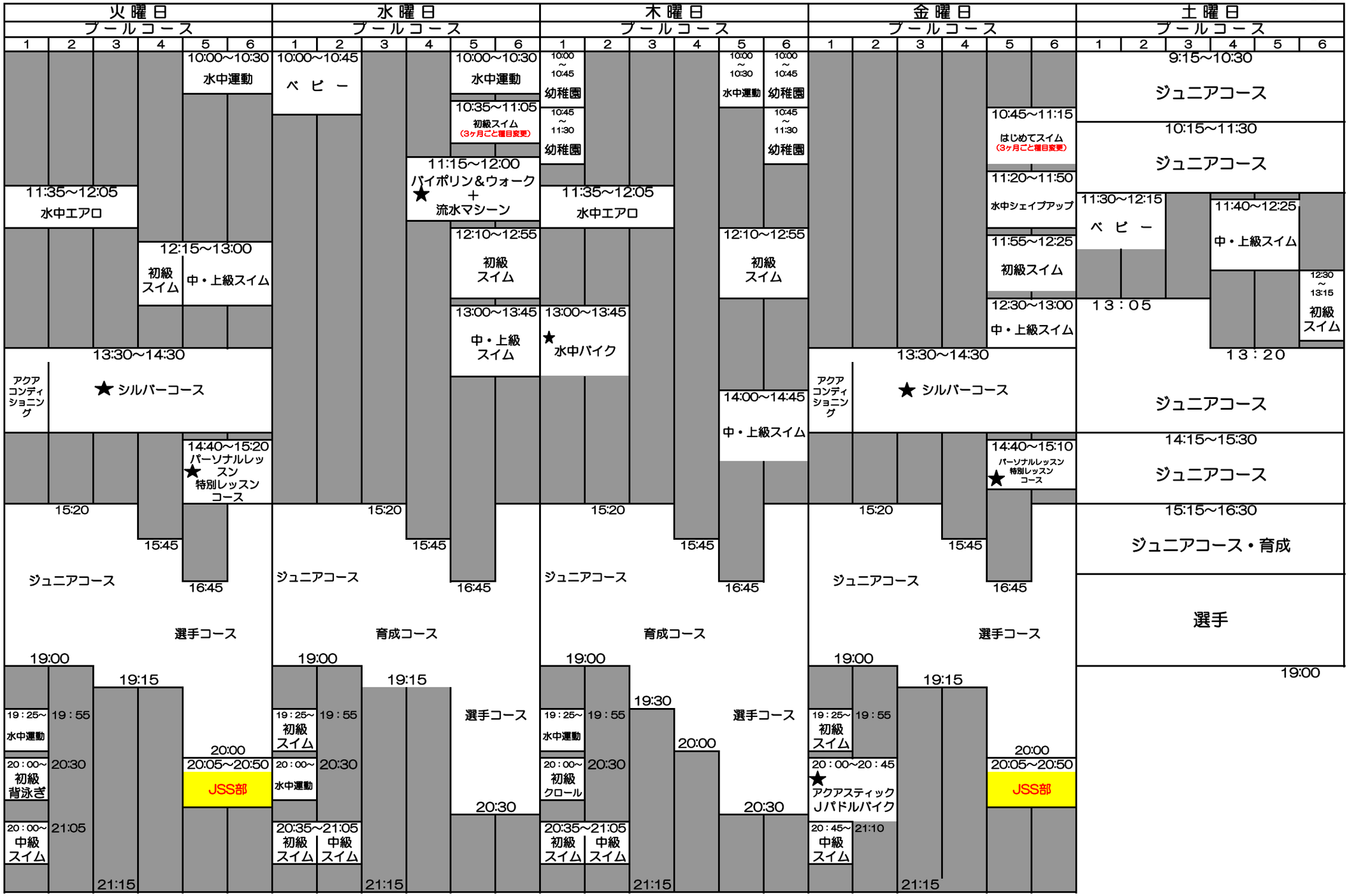
ＪＳＳ多治見中央　　らくらく メイト　　タイムスケジュール

２０２５年4月～



※ ■ このコースはフリーウォーク・フリースイムになっております。なお、白枠の箇所、ジュニア・選手・育成コースは、ご利用になれません。　★シルバー、アクアスティック、水中バイク、バイク&流水マシーン、パーソナルは専用コースとなります。

※ プールに入る前に必ず頭からシャワーを浴びて汗・頭皮の油・整髪料・お化粧・保湿クリームなどをよく流して下さい。歩くだけの方もお願いします。（保健所の指導により）　※授業の途中での入退水はコーチに一声掛けて下さい。（安全確認のため）

※ 中上級クラスは２５M以上泳げる方のクラスです。（種目によって違いがあっても大丈夫です。）　初級クラスは基礎を練習するクラスです。どなたでも（泳げる方も）参加可能なクラスとなります。