

●スイミングプールタイムスケジュール●

期間：2018年7月1日～9月30日

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
11:00			アクア エクササイズ2 (4,5,6 コース) 10:30～11:30 青山 なほ子			
12:00	アクア エクササイズ1 (4,5,6 コース) 11:15～12:15 富澤 宏幸	プチホット ピラティス (プールサイド) 11:45～12:45 江原 枝里子	アクア エクササイズ3 (4,5,6 コース) 12:00～13:00 カ武 順子			
13:00						
14:00		水泳 中級 (4,5 コース) 13:00～14:10 佐藤 和幸	Fr・Ba 初心者～初級 (6 コース) 13:00～14:05 山口 大輔	水泳 中級 (5,6 コース) 13:20～14:30 山口 大輔	水泳 初中・上級 (4,5,6 コース) 13:00～14:10 佐藤 和幸 山口 大輔	
15:00	水泳 中上級 (5,6 コース) 14:40～15:50 山口 大輔	水泳 初中・上級 (4,5,6 コース) 14:30～15:40 佐藤 和幸 山口 大輔	プチホットヨガ (プールサイド) 14:45～15:45 カ武 美帆	水泳 中上級 (5,6 コース) 14:30～15:40 山口 大輔	Br・Fr 中～中上級 (6 コース) 14:55～16:00 佐藤 和幸	
16:00						
17:00		マスターズ水泳 Light (4,5,6 コース) 16:00～17:25 佐藤 和幸				
18:00						
19:00						
20:00		マスターズ水泳 (4,5,6 コース) 19:20～20:45		マスターズ水泳 (4,5,6 コース) 19:20～20:45		
21:00						
	パドル & フィン コース (5,6 コース) 21:00～21:45	パドル & フィン コース (5,6 コース) 21:00～21:45	パドル & フィン コース (5,6 コース) 21:00～21:45	パドル & フィン コース (5,6 コース) 21:00～21:45		

第5・6コースのコース設定について

土曜・日曜・祝日は終日、
第5コース：ロングコース（ゆっくり泳ぐコース）
第6コース：ロングコース（速く泳ぐコース）となっております。
ご利用方法につきましては、スタッフまでお問い合わせください。

※土曜日は21:15、日・祝日は
18:45までご利用いただけます。

- 各レッスンの期間に関しましては、講座案内をご確認ください。
- 正課授業・課外活動・講座時は一部コースを専有いたしますので、ご協力をお願いいたします。
- 講座時にビデオ撮影を行うことがございます。使用コース以外は撮影いたしませんので、あらかじめご了承ください。

スイミングプール	
第1コース	
第2コース	
第3コース	
第4コース	
第5コース	
第6コース	

通常のコース分けは、以下のとおりとさせていただきます。

第1コース：ウォーキングコース
第2コース：初心者コース
第3,4,5コース：25m以上泳ぐコース
第6コース：ロングコース（50m以上止まらずに泳ぐ方）

火～金曜日21:00～21:45はパドル & フィンコースとなります。
お手持ちのパドル・フィンをご用意の上にてご利用ください。
ご利用方法につきましては、スタッフまでお問い合わせください。