

●スイミングプールタイムスケジュール●

期間：2018年10月1日～12月27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	Ba・Fr 初～中級 (6 コース) 14:55～16:00 佐藤 和幸	プチホットヨガ (プールサイド) 15:00～16:00 鈴木 三千代
16:00						
17:00		マスターズ水泳 Light (4,5,6 コース) 16:00～17:25 間柴 彩友美				
18:00						
19:00						
20:00		マスターズ水泳 (4,5,6 コース) 19:20～20:45 間柴 彩友美		マスターズ水泳 (4,5,6 コース) 19:20～20:45 間柴 彩友美		
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。

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でご利用ください。
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。

- 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。