

●スイミングプールタイムスケジュール●

期間：2019年4月1日～6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 無料 | アクア エクササイズ3 (4,5,6 コース) 12:00～13:00 力武 順子 | | | |
| 13:00 | | | | | Fly・Br 初～中級 (6 コース) 12:45～13:50 間柴 彩友美 | |
| 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 鳥羽 紹子 | 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 力武 美帆 無料 | 水泳 中上級 (5,6 コース) 14:30～15:40 山口 大輔 | | プチホットヨガ (プールサイド) 15:00～16:00 鈴木 三千代 無料 |
| 16:00 | | | | スノーケリング (6 コース) 16:00～16:40 大本 秀樹 ※月1～2回開催 無料 | | |
| 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 | | | | 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。 | | |
| 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 | | |

※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・ダイビングスケジュールをご確認ください。
- 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。