

## ●スイミングプールタイムスケジュール●

期間：2020年10月1日～12月27日

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
11:00						
12:00		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 <b>無料</b>				
13:00		少人数レッスン (6コース) 13:00～13:30 佐藤 和幸 <b>有料</b>			少人数レッスン (6コース) 12:30～13:00 間柴 彩友美 <b>有料</b>	
14:00			少人数レッスン (6コース) 14:00～14:30 山口 大輔 <b>有料</b>			
15:00	少人数レッスン (6コース) 14:30～15:00 山口 大輔 <b>有料</b>		プチホットヨガ (プールサイド) 14:45～15:45 力武 美帆 <b>無料</b>			
16:00				少人数レッスン (6コース) 15:30～16:00 佐藤 和幸 <b>有料</b>		プチホットヨガ (プールサイド) 15:00～16:00 鈴木 三千代 <b>無料</b>
17:00						
18:00						
19:00						
20:00		少人数レッスン (6コース) 19:30～20:00 間柴 彩友美 <b>有料</b>				
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・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。