

【一般】プールレッスンスケジュール

	開始時間	レッスン時間 (分)	レッスン名	レベル	担当
火	9:00	20	アクアウォーキング	★	ヒロスケ
	11:15	30	アクアウォーキング	★	田中
	13:40	30	アクアウォーキング	★	貝崎
	14:20	30	泳いで健康	★～★★	貝崎
	19:30	30	ウォーキングアクア	★	岡本
水	8:50	30	朝の水中体操	★★	石田
	13:40	35	アクアビクス	★★	石田
	14:20	50	チャレンジスイム	★★	貝崎
	20:00	50	マスターズ水泳	★★	ヒロスケ
木	9:00	20	ウォーキングアクア	★	山手
	11:15	30	泳いで健康	★	田中
	13:40	30	アクアウォーキング	★	ヒロスケ
	14:20	40	泳いで健康	★	貝崎
	19:30	30	水中体操	★	山手
	20:00	40	チャレンジスイム	★	貝崎
金	9:00	20	ワンポイントスイム	★	槇尾
	13:40	30	ウォーキングアクア	★	岡本
	14:20	30	泳いで健康	★	槇尾
	20:00	40	チャレンジスイム	★★	山手
土	9:00	20	アクアウォーキング	★	岡本
	11:20	20	スイムに挑戦 *予約制	★	山手
	19:45	20	スイムに挑戦 *予約制	★	田中
日	13:30	30	アクアウォーキング	★	週変
	15:30	40	泳いで健康	★	週変
月	休館日				

* 飛び込み練習に関しましては原則禁止といたします。希望される方は、担当コーチの指示に従ってください。

* 予約制のレッスンにつきましては、受付もしくはお電話にて、前日までにご予約ください。