

フールレッスン タイムスケジュール

2020年 5月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
	浮き棒体操 10:00~10:30 萩原				
スイムレッスン30 10:20~10:50 長岡	コーチにおまかせ (初級・中級) 10:40~11:10 萩原	クロール・平泳ぎ 10:40~11:10 松本	浮き棒体操 10:20~10:50 長岡	水中ウォーキング 10:30~11:00 松本	
		アクアピクス30 11:20~11:50 小土井	週替わり スイムレッスン30 11:00~11:30 長岡	初心者水泳 11:10~11:40 松本	
アクアピクス30 11:50~12:20 小土井					
ベビーレッスン 14:00~15:10 (フリーコース使用)					
				15:40~16:55までは フールはご利用 できません。 ※全コース利用不可	ベビーレッスン 15:00~16:10 (フリーコース使用)
	子供スクール開催時間(コースが制限されます)				
				中学・高校生コース 17:40~18:50 (4コース使用)	
選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:00 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)		
<p>※祝祭日は特別レッスンとなります</p> <p>ます</p>					
				準備体操は各自 でしっかりとお願い いたします。	

※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。

※ プールエリアのご利用は閉館15分前までとなります。

※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。