2020年 7月　プールレッスンプログラム

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日				
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	5
10:00	10:20～10:50 アクアビクス 木村		保育園スクール				めだかスイミング 保育園スクール		ベビー・めだかスイミング		家族遊泳コース				
11:00	11:00～11:30 おはようウォーク 國吉		11:00～11:30 おはようウォーク 若井		11:00～11:30 はじめてクロール 國吉		10:55～11:25 アクアビクス 小林								
12:00	11:45～12:15 みんなでクロール 國吉		11:45～12:15 みんなでバタフライ 若井		11:45～12:15 燃えよ脂肪 國吉		11:45～12:15 みんなで背泳ぎ 國吉		11:20～11:50 ソフトマスターズ 若井						
1:00	12:30～13:00 水中ウォーキング 若井		12:30～13:00 マスターズ 若井		12:30～13:00 みんなで平泳ぎ 佐々木		12:30～13:00 水中ウォーキング 國吉		※12時50分より、1・4・5コースはスイミングスクールで使用致しますので、自由遊泳は2・3レーンをご利用ください。また、自由遊泳は13時45分までとなります。				練習コース	マスターズ	
2:00															
3:00															
15	15:15～18:30　スイミングスクール　（全コース使用）								13:45～17:30 スイミング スクール （全コース使用）						
6:30															
8:00	20:20～20:50 みんなでクロール 松本				20:20～20:50 みんなで背泳ぎ 若井		20:20～20:50 ウォーク＆スイム 若井		19:45～ 20:30 マスターズ 練習コース						
9:00	21:00～21:30 ソフトマスターズ 松本		20:45～21:30 マスターズ 松本		21:00～21:30 みんなでスイム 若井		21:00～21:30 ソフトマスターズ 若井								
9:50															

・・・初心者の方でも安心