

2020年8月～ フ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			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														
	10:20～10:50 アクアビクス 木村																								
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									練習マスターコース									
									11:20～11:50 ソフトマスターズ 若井																
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																		
13:00	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。																
15:15	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)												日曜 16時閉館				
18:30	18:30～20:15 4・5レーン 選手コース		18:30～20:15 4・5レーン 選手コース		18:30～20:15 4・5レーン 選手コース		18:30～20:15 4・5レーン 選手コース		17:30～19:00 4・5レーン 選手コース																
20:00									19:45～ 20:30 マスターズ 練習コース		※選手コースの練習時間 については変更となる 場合がございます。 予め、ご理解の程、 宜しくお願いいたします。														
	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																		
21:00	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		土曜 21時閉館																
21:50																									