










# 2022年1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		めだかスイミング		10:00～12:00 <b>家族遊泳コース</b>				
	 10:20～10:50 アクアピクス 木村														
11:00	11:00～11:30 みんなで背泳ぎ 瀬川		 11:10～11:30 おはようウォーク 瀬川		 11:00～11:30 はじめて平泳ぎ 國吉		 10:55～11:25 アクアピクス 小林		11:20～11:50 ソフトマスターズ 若井		13:00～14:00 練習マ スターズ コー ス				
12:00	11:45～12:15 ソフトソフトマスターズ 國吉		11:45～12:15 みんなでクロール 瀬川		 11:45～12:15 はじめてマスターズ 國吉		11:40～12:10 みんなでバタフライ 瀬川		※プールの利用時間は 12:45までとなります。 また、夕方は17:30～利用となります。		15:15～18:30 <b>スイミングスクール (全コース使用)</b>				
13:00	 12:30～13:00 水中ウォーキング 瀬川		12:30～13:00 マスターズ 若井		12:30～13:00 みんなでクロール 若井		 12:25～12:55 水中ウォーキング 國吉		12:55～17:30 <b>スイミング スクール (全コース使用)</b>		日曜 16時閉館				
15:15															
18:30		18:30～20:10 4・5レーン 選手コース		18:30～20:10 4・5レーン 選手コース		18:30～20:10 4・5レーン 選手コース		18:30～20:10 4・5レーン 選手コース		17:30～19:00 4・5レーン 選手コース	 …初心者の方でも安心				
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、 宜しく願いいたします。				
	20:30～21:00 みんなでバタフライ 若井			 20:30～21:00 みんなでクロール 瀬川											
21:00	全面フリーコース		全面フリーコース		全面フリーコース		全面フリーコース		全面フリーコース		土曜 21時閉館				
21:50	全面フリーコース		全面フリーコース		全面フリーコース		全面フリーコース		全面フリーコース						

※コロナ感染予防の為、プールエリアでは他の会員様と近距離での会話はご遠慮いただきますようご協力お願いいたします。