

2022年7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 家族遊泳コース				
	10:15～10:45 アクアビクス 木村														
11:00	11:00～11:30 みんなで背泳ぎ 國吉		11:10～11:30 おはようウォーク 瀬川		11:00～11:30 はじめてバタフライ 松本		10:55～11:25 アクアビクス 小林				11:20～11:50 ソフトマスターズ 若井				
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 松本		11:45～12:15 はじめてマスターズ 松本		11:40～12:10 みんなでクロール・背泳ぎ 松本				13:00～14:00 練習 コース スズ				
13:00	12:30～13:00 水中ウォーキング 國吉		12:30～13:00 マスターズ 若井		12:30～13:00 みんなで平泳ぎ 若井		12:25～12:55 水中ウォーキング 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	15:15～18:30 スイミングスクール (全コース使用)								12:55～17:30 スイミング スクール (全コース使用)		日曜 16時閉館				
18:30	18:30～20:10 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						
20:00	20:30～21:00 みんなでスイム 松本				20:30～21:00 みんなでスイム 松本				19:45～20:30 3、4レーン 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。				
21:00	お好きな泳ぎを練習 できます。初めての 方も大歓迎です!!		20:40～21:30 3、4レーン マスターズ練習コース		お好きな泳ぎを練習 できます。初めての 方も大歓迎です!!		全面フリーコース								
21:50	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。															