

2024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				保育園スクール		スイミングスクール (3~5レーン使用) 10:00~11:10		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 はじめて背泳ぎ 若井		 11:10~11:30 おはようウォーク 松本		 11:00~11:30 ウォーク&スイム 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		13:00~14:00 練習 コース スズ				
12:00	 11:45~12:15 はじめてマスターズ 若井		11:45~12:15 みんなでクロール 松本		11:45~12:15 みんなでバタフライ 松本		11:40~12:10 みんなでメドレー 松本		※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。		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 若井		12:30~13:00 スイムトライ500、800 松本		 12:30~13:00 はじめて平泳ぎ 若井		 12:25~12:55 水中ウォーキング 松本		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				
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	 ...初心者の方でも安心				
20:00									19:30~20:15 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、 宜しく願いいたします。				
21:00	20:30~21:00 ソフトマスターズ 若井		20:30~21:20 3、4レーン マスターズ練習コース		20:30~21:00 みんなでクロール・背泳ぎ 松本		全面フリーコース		※プール施設のご利用は20時30分までとなります。 21時閉館		※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。				
21:30	※プール施設のご利用は21時30分までとなります。								22時閉館						