

2025年4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 中尾		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 マスターズ コース スズ				
12:00	11:45~12:15 ソフトマスターズ 若井		11:45~12:15 みんなで背泳ぎ 松本		11:45~12:15 はじめてバタフライ 若井		11:40~12:10 みんなでクロール 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。		日曜 16時閉館				
13:00	12:30~13:00 水中ウォーキング 中尾		12:30~13:00 いっしょに泳ごう 松本		12:30~13:00 はじめてマスターズ 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 ...初心者の方でも安心				
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	全面フリーコース		全面フリーコース		4月、平泳ぎ 5月、バタフライ 6月、4種目 の練習をします。		全面フリーコース								
20:00									20:30~21:00 みんなでメドレー 松本		20:30~21:20 3、4レーン マスターズ練習コース		20:30~21:00 はじめて4種目 若井		全面フリーコース
21:00	20:30~21:00 みんなでメドレー 松本		20:30~21:20 3、4レーン マスターズ練習コース		20:30~21:00 はじめて4種目 若井		全面フリーコース								
21:30									※プールエリアのご利用は21時30分までとなります。 22時閉館						
	※プールエリアのご利用は21時30分までとなります。 22時閉館								19:30~20:15 3、4レーン マスターズ練習コース		※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				