

2023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) 10:00～11:00		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 國吉		 11:10～11:30 おはようウォーク 松本		11:00～11:30 みんなでパタフライ 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		13:00～14:00 練マ 習ス コタ ー スズ				
12:00	11:45～12:15 ソフトソフトマスターズ 國吉		11:45～12:15 みんなで平泳ぎ 松本		 11:45～12:15 スイム&ウォーク 松本		 11:40～12:10 みんなでスイム 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。		15:15～18:30 スイミングスクール (全コース使用)				
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 みんなでクロール 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															
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、 宜しくお願いいたします。				
	20:30～21:00 ソフトマスターズ 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 はじめて平泳ぎ 松本 初めての方も大歓迎 です!!		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。						
21:00															
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				
※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。															