

# レッスンタイムスケジュール【令和5年4月～】

L=女性専用 M=成人男女

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
10:00							選手 7:30~9:30	10:00	
15								15	
10:30							・初級 ・中級	10:30	
45								45	
11:00							・初級 ・中級 ・上級 (上級定員10名)	11:00	
15								15	
11:30	ベビー	L アクア ピクス	L 水泳	L 水泳	ベビー	L アクア ピクス	L 水泳	11:30	
45								45	
12:00								12:00	
15								15	
12:30	L フリー	L フリー	L フリー	L フリー	L フリー	L フリー	L フリー	12:30	
45								45	
13:00								13:00	
15								15	
13:30	M 水中 運動	M アクア ピクス	M 水中 運動	M 水泳	M アクア ピクス			13:30	
45								45	
14:00	M フリー	M フリー	M フリー	M フリー	M フリー	M フリー	幼児	14:00	
15								15	
14:30	M 水泳	M フン ポイント	M 水泳	M 水中 運動	M フン ポイント			14:30	
45								45	
15:00							・初級 ・中級 ・上級 (上級定員10名)	15:00	
15								15	
15:30								15:30	
45								45	
16:00	幼児	ひよこ	・初級 ・中級	幼児	ひよこ		・初級 ・中級 ・上級	16:00	
15								15	
16:30		幼児	ベビー				幼児	16:30	
45								45	
17:00	・初級 ・中級	・初級 ・中級 ・上級 (上級定員10名)	・初級 ・中級 ・上級 (上級定員10名)	・初級 ・中級	・初級 ・中級		M フリー	17:00	
15								15	
17:30	・初級 ・中級 ・上級	・初級 ・中級 ・上級 (上級定員10名)	・初級 ・中級 ・上級	・初級 ・中級 ・上級	・初級 ・中級 ・上級	・初級 ・中級		17:30	
45								45	
18:00	・初級 ・中級 ・上級	・初級 ・中級 ・上級	・初級 ・中級 ・上級	・初級 ・中級 ・上級	・初級 ・中級 ・上級	・初級 ・中級 ・上級	ファミリー デー 17:30 ~ 19:30	18:00	
15								15	
18:30								18:30	
45								45	
19:00	M フリー	M 水泳	M 水泳	M 水泳	M 水泳	M 水泳		19:00	
15								15	
19:30								19:30	
45								45	
20:00								20:00	
15								15	
20:30								20:30	
45								45	
21:00								21:00	

※子ども教室は教室開始10分前にトレーニングルームに集合してください。