

フリースイミング コース 一覧

月曜日

変更する場合があります。詳しくはプールサイドの掲示板をご覧ください

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1							一部					
2							子供スクール					
3		マスターズ					子供スクール					
4			ハイドロ	アクアピクス			子供スクール				アクアピクス	
5							子供スクール			歩け		

火曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1							一部					
2							子供スクール					
3		レディース(登録)					子供スクール					
4			アクアピクス	アクアピクス	中級		子供スクール				アクアピクス	
5							子供スクール					ハイドロ

水曜日

休館日

木曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1							一部					
2							子供スクール					
3							子供スクール					
4		マーチ&ストレッチ	水慣れ	歩け	初	アクアピクス		子供スクール			フォームチェック	
5							子供スクール					

金曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1							一部					
2							子供スクール					
3		レディース(登録)					子供スクール					
4			アクアピクス	初級	アクアピクス		子供スクール				アクアピクス	
5							子供スクール					

土曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1			一部				一部				
2							子供スクール				
3							子供スクール				上級
4			子供スクール				子供スクール				
5							子供スクール		水中	初中級	

日曜日

の部分はプログラム又はスクールとして使用

	10	11	12	13	14	15	16
1							
2							
3							
4				アクアピクス			
5							

1コース	歩かれる方・泳法練習される方
2コース	25m泳がれる方・泳法練習
3コース	25m以上泳がれる方(長距離)
4コース	25m泳がれる方・泳法練習
5コース	歩かれる方・泳法練習される方

* 成人スイミング 16名以上 で使用コースを変更させていただきます。

* 5分前より次レッスンの道具やコースロープの準備をさせていただきます。 スポーツシティ旭 2022.5.1