

2024年3~4月 タイムテーブル

上社スイミングスクール 052(772)7373

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30 中級 ク平バ 【加藤】 60 | | 10:30 上級 四種目 【鈴木】 60 | | 10:30 中級 平・バ 【永谷】 60 | | 10:30 初中級 (四種目) チャレンジ 【夫馬】60 | | 10:30 上級 四種目 【緒方】 60 | | 10:00 中級 ク・背 【緒方】 60 | | 10:30 上級 四種目 【夫馬】 60 | | | | | | | |
| 12:00 | 11:00 マスター 【坂本】 60 | | 11:00 中級 ク・背 【加藤】 60 | | 11:00 マスター 【夫馬】 60 | | 11:00 上級 四種目 【鈴木】 60 | | 11:00 中級 ク・バ 【加藤】 60 | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | 工 事 中 の 為 、 休 講 | 12:40~13:40 美 カラダバランス 【坪井】60 | 工 事 中 の 為 、 休 講 | 12:30~13:15 アクアダンス 【塚本】45 | 工 事 中 の 為 、 休 講 | 12:40~13:25 アクアフィン 【角野】45 | 工 事 中 の 為 、 休 講 | | 工 事 中 の 為 、 休 講 | | 工 事 中 の 為 、 休 講 | | 工 事 中 の 為 、 休 講 | | | | | | |
| 14:00 | 14:30~15:15 アクアダンス 【角野】45 | | | | 13:45~14:15 マーチ& ストレッチ 【角野】30 | | | | 13:00 WK 【永谷】 45 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | 14:30~15:15 オリジナル アクア 【坪井】45 | | | | 13:00 週替 わり 45 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | 14:00~14:45 週替りアクア 【週替り】45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00 中級 背・平 【夫馬】 60 | | 19:00 初級 ク背バ 【夫馬】 | | 19:00 チャレンジ スイム 【夫馬】 | | 19:00 初中級 ク・バ 【緒方】 60 | | 19:00 中上級 四種目 【緒方】 60 | | 18:00 上級 四種目 【鈴木】 60 | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | 20:40~21:25 整うアクア 【久保田】45 | | 20:00 スーパー Z 【坂本】 登録制 | | 20:45~21:30 リフレッシュ アクア 【塚本】45 | | | | 19:45 スーパー Z 【坂本】 登録制 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

日曜週替わり3月
1週 クロール
2週 横泳ぎ
3週 背泳ぎ
4週 飛込み

サンデーアクア3月
1週 藤堂
2週 石塚
3週 鈴木
4週 日高

*安全の為、
・アクアプログラム
→開始5分以降
・スタジオプログラム
→開始後
・泳法レッスン
→開始15分以降
のご参加は出来ません。

※スタジオレッスンは状況により月途中でも変更になる場合がございます。