

曜日別コース案内

※平成30年7月31日～8月25日 短期水泳教室及びスポーツデーのスケジュール

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
月	1	歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	3	休憩①		休憩②		休憩③		休憩④		休憩⑤		休憩⑥		
	4	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		
	5	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		
	6	往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳 PPL		往復完泳 PPL		
火	1	歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	3	休憩①		休憩②		休憩③		休憩④		休憩⑤		休憩⑥		
	4	片道完泳	往復完泳			片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳	往復完泳	
	5	片道完泳	短期教室 ジュニア② 9:30-10:30	短期教室 ジュニア① 10:30-11:30	短期教室 キッズ 11:30-12:30	SD①	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳	片道完泳
	6	往復完泳	往復完泳			往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳	SD②	片道完泳
水	1	歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	3	休憩①		休憩②		休憩③		休憩④		休憩⑤		休憩⑥		
	4	片道完泳	往復完泳			片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		
	5	片道完泳	短期教室 ジュニア② 9:30-10:30	短期教室 ジュニア① 10:30-11:30	短期教室 キッズ 11:30-12:30	SD③	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳	
	6	往復完泳	往復完泳			往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		
木	1	歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	3	休憩①		休憩②		休憩③		休憩④		休憩⑤		休憩⑥		
	4	片道完泳	往復完泳			片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳	往復完泳	
	5	片道完泳	短期教室 ジュニア② 9:30-10:30	短期教室 ジュニア① 10:30-11:30	短期教室 キッズ 11:30-12:30	SD④	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳	片道完泳
	6	往復完泳	往復完泳			往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳	SD④	片道完泳
金	1	歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	3	休憩①		休憩②		休憩③		休憩④		休憩⑤		休憩⑥		
	4	片道完泳	往復完泳			片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		
	5	片道完泳	短期教室 ジュニア② 9:30-10:30	短期教室 ジュニア① 10:30-11:30	短期教室 キッズ 11:30-12:30	SD⑤	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳	
	6	往復完泳	往復完泳			往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		
土	1	歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		水深1.35m 歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		水深1.35m フリー		
	3	休憩①		休憩②		休憩③		休憩④		休憩⑤		休憩⑥		
	4	片道完泳	往復完泳			片道完泳		片道完泳		片道完泳		水深1.35m 片道完泳		
	5	片道完泳	短期教室 ジュニア② 9:30-10:30	短期教室 ジュニア① 10:30-11:30	短期教室 キッズ 11:30-12:30	SD⑥	片道完泳		片道完泳		片道完泳		水深1.35m 片道完泳	
	6	往復完泳	往復完泳			往復完泳		往復完泳		往復完泳		水深1.35m 往復完泳		
日	1	歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	3	休憩①		休憩②		休憩③		休憩④		休憩⑤		休憩⑥		
	4	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		
	5	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		
	6	往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		

※SD=スポーツデー 休憩①=10:50-11:00 休憩②=12:50-13:00 休憩③=15:20-15:30 休憩④=16:50-17:00 休憩⑤=18:30-18:40 PPL=プールプライベートレッスン

- SD①・・・アウォーキング 昼 (火) 12:30-13:00
- SD②・・・アウォーキング 夜 (火) 19:15-19:45
- SD③・・・泳法ワルイ外屋 (水) 12:30-13:00
- SD④・・・アピス (木) 19:45-20:15
- SD⑤・・・泳法ワルイ外屋 (水) 12:30-13:00

- ◇PPL (プールプライベートレッスン) は毎週月曜18:00-18:30・19:00-19:30に行います。
- ◇スポーツデー開催時は、参加者の人数によって貸し切りコースが6コースのみになる場合がございます。
- ◇教室、スポーツデー開催中は休憩時間はございません。
- ◇水深1.35mの対象者は、中学生及び25m以上泳げる小学生となります。