

プール レッスンスケジュール

2019年4月～

コース	火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日																																																							
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																																																	
9:30	契約保育園指導							契約保育園指導							契約保育園指導							契約保育園指導							契約保育園指導							契約保育園指導																																																							
9:45	9:30-10:15							9:40-10:25							9:30-10:30							9:30-10:30							9:30-10:30							9:30-10:30							9:30-10:10							9:25-10:10																																									
10:00	マタニティ							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース																																																
10:15	10:00-10:45							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース																																									
10:30	10:15-10:55							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース																																									
10:45	11:00-11:40							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース																																									
11:00	11:00-11:40							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース																																									
11:15	11:00-11:40							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース																																		
11:30	11:00-11:40							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース							ベビーコース																																		
11:45	スイムスクール(有料)60分							水中運動45							スイムスクール(有料)60分							水中運動45							スイムスクール(有料)60分							モビバンアクア							スイムスクール(有料)60分							幼児学童G2																																									
12:00	11:45-12:45							11:45-12:30							11:45-12:45							11:45-12:45							11:45-12:45							11:45-12:45							11:45-12:45							11:45-12:45							11:30-12:30							11:30-12:30																											
12:15																																																																																											
12:30																																																																																											
12:45																																																																																											
13:00																																																																																											
13:15																																																																																											
13:30																																																																																											
13:45																																																																																											
14:00																																																																																											
14:15																																																																																											
14:30	レッスン準備14:30-14:45							レッスン準備							レッスン準備14:30-14:45							レッスン準備							レッスン準備14:30-14:45							レッスン準備							レッスン準備14:30-14:45							レッスン準備							レッスン準備14:30-14:45							レッスン準備																											
14:45	幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A							幼児学童A																											
15:00	14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30							14:45-15:30																											
15:15																																																																																											
15:30																																																																																											
15:45																																																																																											
16:00	幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B							幼児学童B																											
16:15	15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45							15:45-16:45																											
16:30																																																																																											
16:45																																																																																											
17:00	幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C							幼児学童C																											
17:15	17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00							17:00-18:00																											
17:30																																																																																											
17:45																																																																																											
18:00	選手							選手							選手							選手							選手							選手							選手							選手							選手							選手																											
18:15	(E1チーム)							(E2チーム)							(E3チーム)							(E3チーム)							(E3チーム)							(E3チーム)							(E3チーム)							(E3チーム)							(E3チーム)							(E3チーム)																											
18:30																																																																																											
18:45																																																																																											
19:00																																																																																											
19:15																																																																																											
19:30																																																																																											
19:45																																																																																											
20:00																																																																																											
20:15																																																																																											
20:30																																																																																											
20:45																																																																																											
21:00																																																																																											
21:15																																																																																											
21:30																																																																																											
21:45																																																																																											
22:00																																																																																											

がフリーコースになります。※6コース、7コースは20mコース

毎月最終週の日曜日にキッズスイミング記録会が行われます。また、日曜日の午後1時以降はフリーコースを一部制限させて頂きますので、あらかじめご了承くださいませよう、よろしくお願い致します。

スノーケリング教室(木曜日)…1・2・4週目は13:00-14:00 3週目のみ19:20-20:20に20mギャラリー側2コースを使用しレッスンを行います。※5週目のレッスンはお休みとなります。

【夜のスイムレッスン内容のご案内】

- ・はじめてスイム…クロールと背泳ぎの基礎を丁寧にご指導いたします。
- ・中級スイム…4泳法の基礎をアカデミーの専門カリキュラムに沿って指導致します。
- ・中上級スイム…4泳法の泳法改善・反復練習を中心にレッスンを行います。
- ・上級スイム…4泳法をより綺麗に長く速く泳げるようにご指導致します。
- ・ドリルテクニク…1種目を基礎から発展まで行ってまいります。
- ・ターン&スタート…スタートとターンのテクニク指導に特化したレッスンとなります。
- ・スイムテクニク…各種目の泳法を改善し泳形を整えます。