1月 フリーコースレッスン

2023年12月29日（金）から
2024年1月4日（木）まで
年末年始　休館日となります。
お間違いのないよう
よろしくお願いします。

日 / 時間	火	水	木	金
				1/5（金）
				4・5コース / 6・7コース
20:00				水中体操 20:05～20:25（松本）
20:15				
20:30				スイムマスター 平泳ぎ 20:30～21:00（眞木） / らくらくスイム 背泳ぎ 20:30～21:00（松本）
20:45				
21:00				
21:15				

日 / 時間	1/9（火）	1/10（水）	1/11（木）	1/12（金）
	4・5コース / 6・7コース	4・5コース / 6・7コース	4・5コース / 6・7コース	4・5コース / 6・7コース
20:00	ウォーキング&水中体操 20:05～20:25（足立）	ロングスイム 個人メドレー 20:10～20:50（眞木） / ベーシックスイム 4種目 20:10～20:50（松本）	ウォーキング&水中体操 20:05～20:25（三上）	水中体操 20:05～20:25（松本）
20:15				
20:30	スイムマスター クロール 20:30～21:00（三上） / らくらくスイム バタフライ 20:30～21:00（足立）		スイムマスター バタフライ 20:30～21:00（三上） / らくらくスイム クロール 20:30～21:00（足立）	スイムマスター 背泳ぎ 20:30～21:00（松本） / らくらくスイム 平泳ぎ 20:30～21:00（眞木）
20:45				
21:00				
21:15				

日 / 時間	1/16（火）	1/17（水）	1/18（木）	1/19（金）
	4・5コース / 6・7コース	4・5コース / 6・7コース	4・5コース / 6・7コース	4・5コース / 6・7コース
20:00	ウォーキング&水中体操 20:05～20:25（足立）	ロングスイム クロール 20:10～20:50（松本） / ベーシックスイム バタフライ 20:10～20:50（眞木）	ウォーキング&水中体操 20:05～20:25（三上）	水中体操 20:05～20:25（松本）
20:15				
20:30	スイムマスター 平泳ぎ 20:30～21:00（三上） / らくらくスイム 背泳ぎ 20:30～21:00（足立）		スイムマスター 個人メドレー 20:30～21:00（三上） / スタート練習 20:30～21:00（足立）	スイムマスター バタフライ 20:30～21:00（眞木） / らくらくスイム クロール 20:30～21:00（松本）
20:45				
21:00				
21:15				

日 / 時間	1/23（火）	1/24（水）	1/25（木）	1/26（金）
	4・5コース / 6・7コース	4・5コース / 6・7コース	4・5コース / 6・7コース	4・5コース / 6・7コース
20:00	ウォーキング&水中体操 20:05～20:25（足立）	ロングスイム 平泳ぎ 20:10～20:50（眞木） / ベーシックスイム 背泳ぎ 20:10～20:50（松本）	ウォーキング&水中体操 20:05～20:25（三上）	水中体操 20:05～20:25（松本）
20:15				
20:30	スイムマスター 背泳ぎ 20:30～21:00（三上） / らくらくスイム 平泳ぎ 20:30～21:00（足立）		スイムマスター クロール 20:30～21:00（三上） / らくらくスイム バタフライ 20:30～21:00（足立）	スイムマスター 個人メドレー 20:30～21:00（松本） / スカーリング スイム 20:30～21:00（眞木）
20:45				
21:00				
21:15				

日 / 時間	1/30（火）	1/31（水）
	4・5コース / 6・7コース	4・5コース / 6・7コース
20:00	ウォーキング&水中体操 20:05～20:25（足立）	ロングスイム 背泳ぎ 20:10～20:50（松本） / ベーシックスイム 平泳ぎ 20:10～20:50（眞木）
20:15		
20:30	スイムマスター バタフライ 20:30～21:00（三上） / らくらくスイム クロール 20:30～21:00（足立）	
20:45		
21:00		
21:15		

2024

※レッスンで使用しないコースは、
フリーコースになります。

※都合により内容及び担当が、
変わることがあります。