2月 フリーコースレッスン

時間＼日	火		水		木		金	
					2/1(木)		2/2(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	※都合により内容及び担当が変わることがあります。 ※レッスンで使用しないコースはフリーコースとなります。							
20:15						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）
20:30					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）	スイムマスタークロール 20:30～21:00（眞木）	らくらくスイムバタフライ 20:30～21:00（松本）
20:45								
21:00								
21:15								

時間＼日	2/6(火)		2/7(水)		2/8(木)		2/9(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								
20:15		ウォーキング&水中体操 20:05～20:25（足立）	ロングスイムバタフライ 20:10～20:50（眞木）	ベーシックスイムクロール 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）
20:30	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）	スイムマスター平泳ぎ 20:30～21:00（松本）	らくらくスイム背泳ぎ 20:30～21:00（眞木）
20:45								
21:00								
21:15								

時間＼日								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								

2月13日（火）～

2月17日（土）は

休館日になります。

時間＼日	2/20(火)		2/21(水)		2/22(木)		2/23(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								
20:15		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（松本）	目指せ1000m 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）
20:30	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（眞木）	らくらくスイム平泳ぎ 20:30～21:00（松本）
20:45								
21:00								
21:15								

時間＼日	2/27(火)		2/28(水)		2/29(木)			
	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								
20:15		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（眞木）	ベーシックスイムバタフライ 20:10～20:50（松本）		ウォーキング&水中体操 20:05～20:25（三上）		
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）	20分間泳 20:30～21:00（足立）		
20:45								
21:00								
21:15								