



フリーコースレッスン

日	4/2(火)		4/3(水)		4/4(木)		4/5(金)	
時間	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)				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			ロングスイム 背泳ぎ	ベーシックスイム 平泳ぎ				
20:45	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)	20:10~20:50 (松本)	20:10~20:50 (真木)	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 (真木)	らくらくスイム バタフライ 20:30~21:00 (松本)
21:00								
21:15								
日	4/9(火)		4/10(水)		4/11(木)		4/12(金)	
時間	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)				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			ロングスイム バタフライ	ベーシックスイム クロール				
20:45	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)	20:10~20:50 (真木)	20:10~20:50 (松本)	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 (真木)
21:00								
21:15								
日	4/16(火)		4/17(水)		4/18(木)		4/19(金)	
時間	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)				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			ロングスイム 個人メドレー	100mに 慣れよう!				
20:45	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)	20:10~20:50 (松本)	20:10~20:50 (真木)	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 (真木)	らくらくスイム 平泳ぎ 20:30~21:00 (松本)
21:00								
21:15								
日	4/23(火)		4/24(水)		4/25(木)		4/26(金)	
時間	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)				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			ロングスイム クロール	ベーシックスイム バタフライ				
20:45	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)	20:10~20:50 (真木)	20:10~20:50 (松本)	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)	スイムマスター バタフライ 20:30~21:00 (松本)	らくらくスイム クロール 20:30~21:00 (真木)
21:00								
21:15								
20:00	※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。				4月30日(火)から5月5日(日) まで休館日となります。 お間違いのないよう よろしくお願ひします。			
20:15	※都合により内容及び担当が、							
20:30	変わることがあります。							
20:45								
21:00								
21:15								