




5月フリーコースレッスン

時間 日

20:00 **4月30日(火)から5月5日(日)** ※レッスンで使用しないコースは、
 20:15 **まで休館日となります。** フリーコースになります。
 20:30 **お間違いのないよう** ※都合により内容及び担当が、
 20:45 **よろしくお願いします。** 変わることがあります。
 21:00   

時間	5/7(火)		5/8(水)		5/9(木)		5/10(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)				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			ロングスイム 平泳ぎ	ベーシックスイム 背泳ぎ				
20:30			20:10~20:50 (真木)	20:10~20:50 (松本)				
20:45	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 (真木)	4種目 キック&スイム 20:30~21:00 (松本)
21:00								
21:15								

時間	5/14(火)		5/15(水)		5/16(木)		5/17(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)				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			ロングスイム 背泳ぎ	ベーシックスイム 平泳ぎ				
20:30			20:10~20:50 (松本)	20:10~20:50 (真木)				
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)			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 (松本)	らくらくスイム バタフライ 20:30~21:00 (真木)
21:00								
21:15								

時間	5/21(火)		5/22(水)		5/23(木)		5/24(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)				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			ロングスイム バタフライ	ベーシックスイム クロール				
20:30			20:10~20:50 (真木)	20:10~20:50 (松本)				
20:45	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 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 (真木)	らくらくスイム 背泳ぎ 20:30~21:00 (松本)
21:00								
21:15								

時間	5/28(火)		5/29(水)		5/30(木)		5/31(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)				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			ロングスイム 個人メドレー	目指せ 1000m				
20:30			20:10~20:50 (松本)	20:10~20:50 (真木)				
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)			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 (真木)
21:00								
21:15								