

アクアプログラムスケジュール

	火		水		木	
	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク
9:00						
10:00		10:15-10:45 リフレッシュアクア30 池本	①10:00-10:30 里園 ②10:35-11:05 里園 プライベートレッスン (有料)	10:15-10:45 ボディーメイクアクア 上四元		10:15-10:45 リフレッシュアクア30 上山
11:00	11:10-11:55 はじめての水泳 上山 3泳法 里園		11:15-12:00 ゆっくり水泳 今徳		11:10-11:55 はじめての水泳 今徳 3泳法 上山 マスターズ 里園	
12:00	12:05-12:50 4泳法 上山		①12:05-12:35 里園 ②12:40-13:10 里園 プライベートレッスン (有料)		12:05-12:50 目指せ水泳大会 前田	
	12:05-12:50 スキルアップスクール (スクール会員専用・ 有料プログラム) 里園				12:05-12:50 スキルアップスクール (スクール会員専用・ 有料プログラム) 里園	
13:00			13:00-14:00 フォームチェック スイム60 (スクール会員専用 有料プログラム) 前田	13:15-14:00 エンジョイアクア45 上四元		
	①13:30-14:00 安藤 プライベートレッスン (有料)	13:20-14:05 シェイプアップ アクア45 池本				13:20-14:05 シェイプアップ アクア45 菌田
14:00	14:15-15:00 はじめての水泳 安藤 3泳法 里園 マスターズ 上四元		①14:00-14:30 里園 プライベートレッスン (有料)		14:15-15:00 はじめての水泳 安藤 3泳法 里園 マスターズ 上四元	
15:00	①15:10-15:40 里園 ②15:45-16:15 里園 プライベートレッスン (有料)		14:15-15:00 なが〜く水泳 原田		①15:10-15:40 里園 ②15:45-16:15 里園 プライベートレッスン (有料)	
16:00						
19:00						
		19:30-20:00 エンジョイアクア30 安藤		19:30-20:00 コンディショニング アクア30 安藤	19:30-20:00 はじめての水泳 上山 3泳法 安藤	
20:00	20:10-20:40 やさしいクロール 背泳ぎ 上四元		20:10-20:40 やさしい平泳ぎ・ バタフライ 上山			20:05-20:45 メディカルアクア40 上四元
21:00	20:50-21:50 マスターズ60 上四元		①20:00-20:30 安藤 ②20:45-21:15 上山 ③21:20-21:50 上山 プライベートレッスン (有料)	21:00-21:30 ウォーク&スイム 河田	20:50-21:50 マスターズ60 濱田	
22:00						
23:00						

アクアプログラムスケジュール

	金		土		日	
	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク
9:00						
10:00						
11:00		11:15-12:00 メディカルアクア45 上四元			10:20-11:00 やさしい4泳法 濱田	
12:00	12:00-13:00 フォームチェック スイム60 (スクール会員専用・ 有料プログラム) 前田	12:15-13:00 ウォーク&スイム 里園		12:40-13:00 全身シェイプ20 (坂下・原田・河田)	11:00-11:55 なが〜く水泳 濱田	
13:00	①13:05-13:35 ②13:40-14:10 プライベートレッスン (有料)里園	13:15-13:45 コンディショニングアクア 竹本	13:10-13:55 ゆっくり水泳 坂下			13:30-14:15 シェイプアップ アクア45 岩下
14:00	14:00-14:45 なが〜く水泳 上四元				14:30-16:00 マスターズ練習会 メニュー	
15:00	14:50-15:20 プライベートレッスン (有料)原田		17:00-17:30 上四元 17:00-17:30 安藤 プライベートレッスン			
19:00		19:20-19:50 ウォーク&スイム 河田				
20:00	20:00-20:30 やさしい泳法 西					
21:00	20:40-22:00 目指せ!! オープンウォーター スイミング(80分) 西					
22:00						
23:00						

2018.10~

※営業時間内(閉館30分前まで)は、プログラム以外に自由遊泳もできます。

※契約幼稚園の時間は、フリーコースが2コースになります。
水・金 9:00~10:00

※短期教室(春・夏・冬)の時間は、フリーコースが2コースになります。
火~金 9:00~10:00

※ジュニアスクールの時間は、フリーコースが2コースになります。
火~金 15:30~19:00
土 9:20~12:30 14:00~17:00

※親子ベビースクールの時間は、フリーコースが2コースになります。
水 11:00~11:45 金 11:15~12:00



2018 **4**

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

5

月	火	水	木	金	土	日
4/30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	6/1	6/2	6/3

6

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	7/1

7

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

8

月	火	水	木	金	土	日
7/30	7/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	8/1	8/2

9

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11

月	火	水	木	金	土	日
10/29	10/30	10/31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12

月	火	水	木	金	土	日
11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2019 **1**

月	火	水	木	金	土	日
12/31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

スイミングスクール振替専用ダイヤル 月曜日専用 13:00~16:30

枠はレッスン期間 (月~日まで月4回)

●印はスクール休講日

枠は進級テスト期間

099-227-1040