

8月～ スクールプログラム

文書番号/ID-013-32

		10:00～11:00		11:00～12:00		12:00～13:00		13:00～14:00		14:00～15:00		15:00～16:00		16:00～17:00		17:00～18:00		18:00～19:00		19:00～20:00		20:00～21:00		21:00～22:15													
月	フリーコース	6		2		6		3		5		4		5		2		1		1		3		6													
	プール			成人 11:00～12:00 初心者 平田 初級 丸山 中級 根本 上級 根本 マスターズ 根本				アクアシェイブ 12:15(45) 須川		らくらくスイム 13:10～13:55 丸山		スイムプライベート 14:00～14:45 中村・丸山		スイムプライベート 15:00～15:45 丸山		キッズ 16:00～ 1.カニ 平田 2.ペンギン 根本 3.ラッコ 中村 4.アシカ 丸山 5.トビウオ 原口 6.ドルフィン 助川		キッズ 17:00～ 4.アシカ 中村 5.トビウオ 丸山 6.ドルフィン 原口 7.オルカ 助川		キッズ 18:00～ 7.オルカ 助川 8.シャーク 助川 9.ボセイドン 助川 スイムプライベート 18:00～18:45 丸山		成人 19:00～20:00 初心者 助川 初級 助川 中級 助川 上級 助川															
	体操													ホップ 15:00～15:50 須川		ステップ 16:00～16:50 須川・稲川		ジャンプ 17:00～17:50 平田																			
火	フリーコース	6		2		6		4		3		6		5		6		2		1		3		6		3		6		2		6					
	プール			成人 11:00～12:00 初心者 中村 初級 丸山 中級 大谷 上級 大谷				水中歩行 12:15(20) 斉藤		アクアピクス 12:45(45) 斉藤		スイムプライベート 14:00～14:45 大谷				キッズ 16:00～ 1.カニ 林 2.ペンギン 西山 3.ラッコ 丸山 4.アシカ 大谷 5.トビウオ 助川 6.ドルフィン 中村		キッズ 17:00～ 3.ラッコ 丸山 4.アシカ 助川 7.オルカ 中村 8.シャーク 中村		成人 18:00～19:00 初心者 丸山 初級 丸山 中級 助川 上級 助川		アクアシェイブ 19:15(30) 林		初級 助川 中級 助川 上級 助川 マスターズ 大谷		成人・マスターズ 20:00～21:00 助川 助川 助川 大谷											
	体操													ステップ 16:00～16:50 稲川		ジャンプ 17:00～17:50 稲川																					
水	フリーコース	6		4				6		4		3		6		4				2				1		5		6									
	プール			団体貸 11:00～13:00						水中歩行 13:15(20) 中村		アクアシェイブ 13:45(30) 中村		キッズ 15:00～ 1.カニ 平田 2.ペンギン 中村 3.ラッコ 大谷 4.アシカ 中村 5.トビウオ 稲田 6.ドルフィン 原口 スイムプライベート 15:00～15:45 岩崎		キッズ 16:00～ 1.カニ 岩崎 2.ペンギン 須川 3.ラッコ 大谷 4.アシカ 中村 5.トビウオ 稲田 6.ドルフィン 原口		キッズ 17:00～ 5.トビウオ 岩崎 6.ドルフィン 鴨田 7.オルカ 原口		キッズ 18:00～ 7.オルカ 平田 8.シャーク 大谷 9.ボセイドン 大谷		スイムプライベート 19:15～20:00 中村															
	体操													ステップ 16:00～16:50 平田		体操PV 須川																					
木	フリーコース	6		3		6		4		6		4		6		5		2		1		4		6		2		6									
	プール			アクアピクス 11:30(45) 岩崎				らくらくスイム 13:00～13:45 大谷				ゆったり水中運動 14:00～14:45 林		スイムプライベート 15:00～15:45 大谷		キッズ 16:00～ 1.カニ 林 2.ペンギン 島田智 3.ラッコ 鴨田 4.アシカ 根本 5.トビウオ 大谷 6.ドルフィン 稲川		キッズ 17:00～ 4.アシカ 鴨田 5.トビウオ 島田智 6.ドルフィン 根本 7.オルカ 大谷		運動機能向上水中トレーニング 18:00～19:00 大谷・稲川				初級 大谷 中級 大谷 上級 大谷 マスターズ 助川													
	体操													ホップ 16:00～16:50 岩崎・須川		ステップ 17:00～17:50 須川・岩崎																					
金	フリーコース	6	4		2		6	3		6		5		4	5	4	5	4		5		3		2		1		4		6		3		5		6	
	プール		ベビー 10:15～10:55 岩崎		成人 11:00～12:00 初心者 岩崎 初級 稲川 中級 田淵 上級 田淵				アクアピクス 12:15(45) 田淵		スイムプライベート 13:30～14:15 田淵		スイムプライベート 14:30～15:15 田淵		スイムプライベート 15:15～16:00 田淵		キッズ 16:00～ 1.カニ 須川 2.ペンギン 西山 3.ラッコ 田淵 4.アシカ 稲川 5.トビウオ 助川		キッズ 17:00～ 6.ドルフィン 大谷 7.オルカ 助川 8.シャーク 助川		成人 18:00～19:00 初心者 大谷 初級 大谷 中級 助川 上級 助川		スイムプライベート 19:05～19:50 助川		成人 20:00～21:00 中級 寺田 上級 寺田 マスターズ 寺田												
	体操													ホップ 15:00～15:50 須川		ステップ 16:00～16:50 岩崎		ジャンプ 17:00～17:50 岩崎																			
土	空手																																				
	フリーコース	5		2		3		2		0		1		2		2		6	3		6	2		6													
	プール	キッズ 10:00～ 1.カニ 山崎 2.ペンギン 丸山 3.ラッコ 寺田		キッズ 11:00～ 1.カニ 山崎 2.ペンギン 寺田 3.ラッコ 丸山 成人 11:00～12:00 初心者 原口 初級 原口 中上級 田淵 マスターズ 田淵		キッズ 12:00～ 1.カニ 助川 2.ペンギン 寺田 3.ラッコ 丸山 4.アシカ 丸山 5.トビウオ 山崎		キッズ 13:00～ 1.カニ 原口 2.ペンギン 山崎 3.ラッコ 寺田 4.アシカ 助川 5.トビウオ 丸山 6.ドルフィン 西山		キッズ 14:00～ 1.カニ 稲川 2.ペンギン 須川 3.ラッコ 中村 4.アシカ 原口 5.トビウオ 助川 6.ドルフィン 丸山 7.オルカ 山崎		キッズ 15:00～ 1.カニ 岩崎 2.ペンギン 助川 3.ラッコ 山崎 4.アシカ 平田 5.トビウオ 原口 6.ドルフィン 中村 7.オルカ 丸山 8.シャーク 丸山		キッズ 16:00～ 1.カニ 平田 2.ペンギン 丸山 7.オルカ 原口 9.ボセイドン 原口		キッズ 17:00～ 1.カニ 丸山 2.ペンギン 平田 スイムプライベート 17:00～17:45 岩崎・田淵・助川		スイムプライベート 18:00～18:45 岩崎・田淵・助川		成人・マスターズ 19:00～20:00 中級 田淵 上級 田淵 マスターズ 田淵																	
体操	ホップ 10:00～10:50 稲川・平田		ステップ 11:00～11:50 稲川・平田		ステップ 12:00～12:50 須川・稲川		ジャンプ 13:00～13:50 須川・平田																														
日	チア																																				
	フリーコース	6	3		5				4		6	4		6	4		6				4		6														
	プール		ベビー 10:15～10:55 助川		キッズ 11:00～ 1.カニ 助川 2.ペンギン 山崎 3.ラッコ 山崎		キッズ 12:00～ 1.カニ 山崎 2.ペンギン 助川 3.ラッコ 大谷 スイムプライベート 12:00～12:45 中村		スイムプライベート 13:00～13:45 中村・助川		スイムプライベート 14:00～14:45 助川・大谷		スイムプライベート 15:00～15:45 助川・大谷		団体貸 17:00～18:00																						
体操	ホップ 10:00～10:50 平田・岩崎		ホップ 11:00～11:50 平田・岩崎		ステップ 12:00～12:50 平田・岩崎																																
		入水時間		内容																																	
		50分		カニ～ドルフィン																																	
		55分		オルカ～シャーク																																	
		60分		ボセイドン																																	

※太枠内のアクアプログラム、プライベートレッスンの参加には必ずWEBマイページからの予約が必要です。(右記QRコードを読み取って予約画面にお進みください。)

※使用コース変更時間 ■キッズスイミング:レッスン開始10分前 ■成人スイミング:準備体操開始後 ■アクアプログラム:レッスン開始5分前 ■団体貸切:レッスン開始5分前

入水時間	内容
50分	カニ～ドルフィン
55分	オルカ～シャーク
60分	ボセイドン

