

2024年 1月 水泳レッスンスケジュール表

月	火	木	金			
1月1日	1月2日	1月4日	1月5日			
休館日 1/4(木)~通常営業 2024年もよろしく願いいたします。	休館日	10:00~10:45 上級スイム	11:00~11:45 はじめてスイム	10:00~10:45 中級スイム		
		クロール	バタフライ	平泳ぎ		
		14:00~14:45 中級スイム	19:45~20:30 マスターズ	13:00~13:45 初級スイム	19:45~20:30 初級スイム	
		クロール	クロール	平泳ぎ	平泳ぎ	
1月8日	1月9日	1月11日	1月12日			
祝日営業日 後日、別紙にてレッスンスケジュールを掲示させていただきます。 ご確認をお願いいたします 営業時間 10:00~17:00		10:00~10:45 上級スイム	11:00~11:45 はじめてスイム	10:00~10:45 中級スイム		
		個人メドレー	背泳ぎ	背泳ぎ		
	14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム	19:45~20:30 マスターズ	13:00~13:45 初級スイム	19:45~20:30 初級スイム	
	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	バタフライ	
1月15日	1月16日	1月18日	1月19日			
10:00~10:45 中級スイム		10:00~10:45 上級スイム	11:00~11:45 はじめてスイム	10:00~10:45 中級スイム		
平泳ぎ		クロール	平泳ぎ	クロール		
14:00~14:45 はじめてスイム	19:45~20:30 上級スイム	14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム	19:45~20:30 マスターズ	13:00~13:45 初級スイム	19:45~20:30 初級スイム
クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	クロール
1月22日	1月23日	1月25日	1月26日			
10:00~10:45 中級スイム		10:00~10:45 上級スイム	11:00~11:45 はじめてスイム	10:00~10:45 中級スイム		
背泳ぎ		個人メドレー	クロール	バタフライ		
14:00~14:45 はじめてスイム	19:45~20:30 上級スイム	14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム	19:45~20:30 マスターズ	13:00~13:45 初級スイム	19:45~20:30 初級スイム
背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	バタフライ	背泳ぎ	背泳ぎ
1月29日	1月30日	2月1日	2月2日			
10:00~10:45 中級スイム						
クロール						
14:00~14:45 はじめてスイム	19:45~20:30 上級スイム	14:00~14:45 中級スイム				
バタフライ	クロール	平泳ぎ				

1月



スタジオレッスン情報



今年もよろしくお願ひいたします。

かんたんエアロ

8(月) 11:15-12:00
12(金) 11:15-12:00
19(金) 11:15-12:00
29(月) 11:15-12:00

かんたんヨガ

5(金) 11:15-12:00
15(金) 11:15-12:00
22(金) 11:15-12:00
26(月) 11:15-12:00

ストレッチポール(定員14名)

4(木) 11:15-11:45
11(木) 11:15-11:45
18(木) 11:15-11:45
25(木) 11:15-11:45

持ち物

マット(ヨガ)、タオル、上履き、運動着、飲み物

2023年11月						
日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
31	1	2	3	4 ストレッチ ポール(佐藤)	5 ヨガ(今野)	6
7	8 エアロ(佐藤)	9	10	11 ストレッチ ポール(佐藤)	12 エアロ(佐藤)	13
14	15 ヨガ(今野)	16	17	18 ストレッチ ポール(佐藤)	19 エアロ(佐藤)	20
21	22 ヨガ(今野)	23	24	25 ストレッチ ポール(佐藤)	26 ヨガ(今野)	27
28	29 エアロ(佐藤)	30	31	1	2 1月20日(土)に お知らせします	3