

2025年3月～

大人レッスン タイムテーブル

		月							火							水							木							金							土						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11:00	:45																																				:45						
	:15	ウォーキング	水中運動			ベビー				ウォーキング	水中運動			モビハン 体 操				ウォーキング	水中運動			ベビー				ウォーキング	水中運動																
:30	クロール 中級～上級							平泳ぎ							クロール 初級								バタフライ																				
12:00	:45	フリー スイム							フリー スイム							フリー スイム							フリー スイム							フリー スイム													
	:15																																										
13:00	:30																																										
	:45																																										
19:00	:45																																										
	:15	選手			Dコース & 育成				選手			Dコース & 育成				選手			Dコース & 育成				選手			Dコース & 育成																	
20:00	:30				フリー スイム				ウォーキング				背泳ぎ				ウォーキング				クロール				ウォーキング				フリー スイム														
	:45																																										
21:00	:15	フリー スイム							フリー スイム							フリー スイム							フリー スイム							フリー スイム													
	:30																																										
	:45																																										
	:15																																										