

おとなレッスン タイムテーブル

		月							火							水							木							金							土																				
		1	2	3	4	5	6	7	体	1	2	3	4	5	6	7	体	1	2	3	4	5	6	7	体	1	2	3	4	5	6	7	体	1	2	3	4	5	6	7	体	1	2	3	4	5	6	7	体								
10:00	:30								保育園														保育園																																		
	:45																																																								
11:00	:15	ウォーキング レーン		水中運動					ベビー		ウォーキング レーン		水中運動		平泳ぎ		モビバン 体操			ウォーキング レーン		水中運動		クロール 初級			ベビー			ウォーキング レーン		水中運動		バタフライ																							
	:30			クロール 中級～上級										クロール 初級								背泳ぎ										バタフライ																									
12:00	:15	フリー スイムレーン							フリー スイムレーン							フリー スイムレーン							フリー スイムレーン							フリー スイムレーン							フリー スイムレーン							フリー スイムレーン							ベビー						
	:30																																																								
13:00	:15																																																								
	:30																																																								
14:00	:15																																																								
	:30																																																								
15:00	:15																																																								
	:30																																																								
20:00	:15	フリー レーン		モビバン 体操			選手		モビバン 体操			フリー レーン		選手		モビバン 体操			フリー レーン		選手		モビバン 体操			フリー レーン		選手		フリー レーン																											
	:30																																クロール			平泳ぎ			背泳ぎ			バタフライ															
21:00	:15																																																								
	:30																																																								
22:00	:15																																																								
	:30																																																								

★2023年1月～