

# スイムレッスンスケジュール(朝)

17年10月度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日				
時間	10:10~10:55	11:00~11:45	11:00~11:45	10:10~10:55	11:00~11:45	11:00~11:45				
レッスン名	背泳ぎ初級	マスターズF 特訓クラス 竹内 ②	バタフライ 初級 森本 ①	背泳ぎ はじめて 上級 高島 ②	クロール 初級 佐久間 ①	マスターズF 特訓クラス 山口 ③	背泳ぎ 中級 中山 ②	クロール 中・上級 森本 ③	背泳ぎ 初・中級 中山 ②	
担当コーチ コースNo.	中山 ①									
時間	13:45~14:45	11:50~12:35	11:50~12:35	13:45~14:45	11:50~12:35	11:50~12:35				
レッスン名	10/2・10/16 マスターズ	上級 マスターズ 竹内 ④	平泳ぎ 中級 森本 ②	背泳ぎ 中級 佐久間 ②	クロール 初級 高島 ①	10/12・10/19・10/26 マスターズ	バタフライ 上級 山口 ③	クロール 中級 中山 ②	バタフライ 中級 森本 ②	平泳ぎ 初級 中山 ①
担当コーチ コースNo.	竹内 ②・③									

※9日(月・祝)・28日(土)は休館日のため、30日(月)31日(火)は指定休日のため、レッスンはございません。

14:00~14:30
プライベートレッスン
担当コーチ 高島
①

※マスターズF特訓クラスについて  
金曜日は11/3までの実施となります。  
マスターズフェスティバルに参加予定の方が対象になります。

※スイムレッスン終了後などプール内で遊泳コースを横切る行為は危険ですので絶対にお止め下さい。

# スイムレッスンスケジュール(夜)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日(10/5)	金曜日		
時間	20:45~21:30	20:45~21:30	20:45~21:30	20:30~21:30	20:45~21:30		
レッスン名	4泳法 中上級 初級	中上級	上級 初中級	マスターズ	初中級		
担当コーチ コースNo.	山徳 ②	佐久間 ①	山徳 ②	石原 ②	田村 ①	山口 ①・②・③	森本・田村 ①

は、変更しています。

※モーニング会員の方は11:50~のレッスンは受講する事ができませんが、プライベートレッスンの受講は可能です。

初心	はじめて	顔つけ 呼吸法 姿勢 ~ 息継ぎなしクロールまで スイミング入門クラスです。
初級	各4泳法初級	泳ぎの姿勢を中心とした基礎クラスです。25メートルを目標に頑張りましょう。
中級	各4泳法中級	より美しい泳ぎを目指す初級からのステップアップクラスです。50メートル程度を目標に頑張りましょう。(各種目25メートル泳げる方が対象です。)
上級	各4泳法上級	マスターズ大会などの試合でタイムアップを目指すクラスです。泳ぎをさらに良くして0.1秒でもベストタイムを縮めていきましょう。(各種目50メートル泳げる方が対象です。)
初中級	初中級	現在の初級クラスの受講者のみの受講となります。初級~中級クラスまでの各種目ステップアップクラスです。
上級	上級マスターズ	4泳法の総合練習を中心としたスキル(技術)アップクラスです。(日本マスターズ協会登録者以外でも受講して頂けます。)
登録制	マスターズ	競泳大会を目標とした日本マスターズ協会登録者対象向けのクラスです。(マスターズ登録者のみの受講となります。)
プライベートレッスン		料金は30分2000円、又はレッスンチケット8枚で受講が可能です。完全予約制で前月20日からレッスン前日までのご予約が必要です。