

スイムレッスンスケジュール(朝)

18年3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	クロール初級	平泳ぎ 中級 背泳ぎ 初級	平泳ぎ 上級 はじめて	平泳ぎ初級	クロール 上級 バタフライ 中級	バタフライ 中・上級 平泳ぎ 初・中級
担当コーチ	中山	竹内	山口	高島	高島	山口
コースNo.	①	②	②	①	③	③
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	3/19 マスターズ	上級 マスターズ	クロール 中級	3/8・3/15・3/22 マスターズ	背泳ぎ 上級	背泳ぎ 中級
担当コーチ	竹内	竹内	高島	山口	高島	高島
コースNo.	②・③	④	②	②・③	③	②

※12日(月)は休館日、29日(木)~31日(土)は指定休日のため、レッスンはございません。
24日(土)と28日(水)は、短期水泳教室のため、レッスン時間が変更になります。詳しくは、館内POPをご覧ください。

14:00~14:30
プライベートレッスン
担当コーチ 高島
①

※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(3/1)	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	竹内	山徳	山徳	山口	田村・山徳
コースNo.	②	②	②	②・③	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。