

# スイムレッスンスケジュール(朝)

18年7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	背泳ぎ 中級 平泳ぎ 初級	バタフライ 上級 はじめて	クロール 初級	背泳ぎ 上級 平泳ぎ 中級	平泳ぎ 中・上級 バタフライ 初・中級
担当コーチ	中山	小松 山口・上田	小松 高島	高島	小松 中山	小松 山徳・上田
コースNo.	①	② ①	② ①	①	③ ②	③ ②
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	7/2 マスターズ	上級 マスターズ クロール 中級	バタフライ 中級 平泳ぎ 初級	7/5・7/19・7/26 マスターズ	クロール 上級 バタフライ 中級	背泳ぎ 中級 クロール 初級
担当コーチ	山口	小松 山口・上田	高島 小松	小松	小松 中山	山徳 小松・上田
コースNo.	②・③	④ ③ ②	② ①	②・③	③ ②	② ①
※9日(月)・23日(月)は休館日のため、 レッソンはございません。 ※23日(月)~27日(金)・30日(月)・31日(火)は 短期教室のため、開始時間が変更になります。 詳しくは館内掲示をご覧ください。			14:00~14:30 プライベートレッスン 担当コーチ 高島 ①	※担当コーチが変更になる場合がございます。ご了承ください。		

※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(7/12)	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	山口 山徳・上田	小松	山口 山徳・上田	小松	上田・山徳
コースNo.	② ①	② ③	② ①	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。