

スイムレッスンスケジュール(朝)

18年5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	平泳ぎ初級	バタフライ 中級 クロール 初級	クロール 上級 はじめて	背泳ぎ初級	バタフライ 上級 クロール 中級	背泳ぎ 中・上級 クロール 初・中級
担当コーチ	高島・中野	小松 山口	小松 高島・中野	高島・中野	小松 高島	山口 山徳
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	5/7 マスターズ	上級 マスターズ	平泳ぎ 中級 背泳ぎ 初級	5/17・5/24・5/31 マスターズ	平泳ぎ 上級 背泳ぎ 中級	平泳ぎ 中級 バタフライ 初級
担当コーチ	山口	小松 山口	高島 小松・中野	小松	小松 高島	山徳 小松
コースNo.	②・③	④ ③ ②	② ①	②・③	③ ②	② ①
			14:00~14:30 プライベートレッスン 担当コーチ 高島 ①			

※1日(火)~5日(土)は、指定休日のため、21日(月)は休館日のため、レッスンはございません。

※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(5/10)	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	小松	山口 山徳	小松	田村
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。