

スイムレッスンスケジュール(朝)

17年12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	クロール 中級 バタフライ 初級	背泳ぎ 上級 はじめて	クロール初級	平泳ぎ 上級 背泳ぎ 中級	クロール 中・上級 背泳ぎ 初・中級
担当コーチ コースNo.	中山 ①	竹内 ② 山口 ①	山口 ② 高島 ①	高島 ①	山口 ③ 中山 ②	山口 ③ 中山 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	12/4・12/18 マスターズ	上級 マスターズ	背泳ぎ 中級 クロール 初級	12/7・12/14・12/21・12/28 マスターズ	バタフライ 上級 クロール 中級	バタフライ 中級 平泳ぎ 初級
担当コーチ コースNo.	竹内 ②・③	竹内 ④ ③ 山口 ②	高島 ② 山口 ①	山口 ②・③	山口 ③ 中山 ②	高島 ② 中山 ①

※11日(月)・25日(月)は、休館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
--

※25日(月)~28日(木)は冬休み短期教室実施の為、レッスン
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。

※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	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 (今月は夜練はごさいませ ん)	初中級
担当コーチ コースNo.	梶原 ② 山徳 ①	山徳 ② ③	山徳 ② 田村 ①	山口 ②・③	田村・山徳 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。