

2022年5月 成人コース レッスンスケジュール

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
モーニング 利用時間	9:00~10:30 9:00~14:00	11:30~14:00	9:00~10:30 9:00~14:00	9:00~10:30 9:00~14:00	11:30~14:00	12:00~14:20 12:00~14:20/16:50~19:00	12:00~16:30				
10:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2022年 4月よりレーン遊泳の安全確保の為 一部の道具につきまして、道具の使用を制限させていただきます。 皆様のご理解、ご協力をお願い致します。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>						1				
11:20							15:00~15:50				
12:00							初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	トレーニング		
13:00											
	2	3	4	5	6	7	8				
10:30	基礎	休館日	休館日	休館日							
11:20	アクアエクササイズ							12:40~			
12:00	初級 バタフライ				中級 背泳ぎ	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	12:20	12:40~ アクア エクササイズ	中級 平泳ぎ	15:00~15:50
13:00	中級 平泳ぎ				上級 クロール	初級 平泳ぎ	中級 クロール	13:20	初級 クロール	上級 バタフライ	初級 背泳ぎ
						17:40	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ			
	9	10	11	12	13	14	15				
10:30	基礎	休館日	休館日	休館日							
11:20	アクアエクササイズ							12:40~			
12:00	初級 背泳ぎ				中級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	上級 クロール	12:20	12:40~ アクア エクササイズ	中級 クロール	15:00~15:50
13:00	中級 クロール				上級 バタフライ	初級 バタフライ	中級 バタフライ	上級 背泳ぎ	13:20	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ
						17:40	初級 平泳ぎ	上級 クロール			
	16	17	18	19	20	21	22				
10:30	基礎	休館日	休館日	休館日							
11:20	アクアエクササイズ							12:40~			
12:00	初級 平泳ぎ				中級 クロール	初級 クロール	上級 バタフライ	12:20	12:40~ アクア エクササイズ	中級 バタフライ	15:00~15:50
13:00	中級 バタフライ				上級 背泳ぎ	初級 バタフライ	中級 バタフライ	上級 クロール	13:20	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ
						17:40	初級 クロール	上級 バタフライ			
	23	24	25	26	27	28	29				
10:30	基礎	休館日	休館日	休館日							
11:20	アクアエクササイズ							12:40~			
12:00	初級 クロール				中級 バタフライ	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	12:20	12:40~ アクア エクササイズ	中級 背泳ぎ	休館日
13:00	中級 背泳ぎ				上級 平泳ぎ	初級 クロール	中級 バタフライ	上級 バタフライ	13:20	初級 平泳ぎ	
						17:40	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ			
	30	31	<p>5月5日は菖蒲湯に入って心身共に癒されましょう♪</p> <p>菖蒲にはアサロン・オイゲノールという精油成分が含まれていて腰痛や神経痛を和らげる効果があるそうです。また血行促進・肩こり改善・保湿効果やリラックス効果なども期待できるようです！ぜひ5月5日は菖蒲湯に入ってみてください☆</p>								
10:30	休館日	休館日									
11:20											
12:00											
13:00											