

# 2025年4月～ プールレッスンプログラム

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日					
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	5	
 10:15~10:45 アクアピクス 木村		保育園 スクール				保育園 スクール		スイミングスクール (3~5レーン使用) 10:00~11:10		10:00~ 12:00	家族 遊 泳 コ ース				
 11:00~11:30 はじめて背泳ぎ 若井		 11:10~11:30 おはようウォーク 中尾		 11:00~11:30 ウォーク&スイム 松本		 10:55~11:25 アクアピクス 小林									
11:45~12:15 ソフトマスターズ 若井		11:45~12:15 みんなで背泳ぎ 松本		 11:45~12:15 はじめてバタフライ 若井			11:40~12:10 みんなでクロール 松本								
 12:30~13:00 水中ウォーキング 中尾		12:30~13:00 いっしょに泳ごう 松本		 12:30~13:00 はじめてマスターズ 若井		 12:25~12:55 水中ウォーキング 松本		※プールの利用時間は 12:45までとなります。 また、夕方は17:30~利用となります。		13:00~14:00	練 習 ス コ タ ー ス				
15:15~18:30 スイミングスクール (全コース使用)								12:55~17:30 スイミング スクール (全コース使用)		日曜 16時閉館					
全面フリーコース		全面フリーコース		4月、平泳ぎ 5月、バタフライ 6月、4種目 の練習をします。		全面フリーコース		全面フリーコース		…初心者の方でも安心					
20:30~21:00 みんなでメドレー 松本		20:30~21:20 3、4レーン マスターズ練習コース		 20:30~21:00 はじめて4種目 若井		19:30~20:15 3、4レーン マスターズ練習コース		※プール施設のご利 用は20時30分までと なります。 21時閉館		※プールエリアのご利 用は21時30分までと なります。 22時閉館					
21:00		21:30		※プールエリアのご利 用は21時30分までと なります。 22時閉館		22時閉館		22時閉館		22時閉館					