令和7年 11月

マスターズコース LESSON MENU



コース	モーニング コース								デイ コース				ナ仆 コース				
時間帯	10:30~ 10:55		11:00~ 11:25		11:30~ 11:55		12:00~12:25 トレーニングは12:50迄		14:10~ 14:35		14:40~ 15:05		19:30~ 19:55		20:00~20:25 トレーニングは20:50迄		
月	S	水中運動	水中 エアロビクス		0	基礎レッスン	*	トレーニング					$\circ lack$	平泳ぎ	S	水中バレー	
		バタフライ	水中		0	クロール クロール	- S	水中バレー(コーチ無)		水中バレー					S	水中バレー	
火	0		I	エアロビクス		平泳ぎ			S	(コーチ無)					*	トレーニング	
水	S	AQUABICS アクアビクス	•	基礎レッスン	\Diamond	スタート練習	*	トレーニング (コーチ無)	S	水中バレー ^(コーチ無)			0	基礎レッスン	ı	水中 アロビクス	
木	0	クロール	水中		0	背泳ぎ	S	水中バレー	水中 エアロビクス				0	バタフライ	S	水中バレー	
				エアロビクス		バタフライ									*	トレーニング	
金	S	水中運動	水中 エアロビクス		•	平泳ぎ クロール	*	トレーニング			s 水中バレー		0	クロール(1·2週目) 背泳ぎ(3·4週目)	八十 エマロばんさ		
±	0	平泳ぎ	S	ダイエット	•	バタフライ		自由遊泳 12:00~18:00									
日								自由遊泳 10	:00	~ 16:00							
0	初級者レッスン			● 中・上級者レッスン			\Diamond	上級者	s	S 泳力に関係なく参加できるレ		ツスン			ルレッスン		

お知らせ

11月の休校日

3日(月)文化の日 24日(月)振替休日 29日(土)~30日(日)月末休校日



☆プールマナー☆

- ① 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
- 2) 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
- ③ 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びて下さい。
- 4 コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
- 5 スイミングキャップを着用してください。

会員皆様方が快適に利用できるように

譲い合いのお気持ちでお願いいたします。