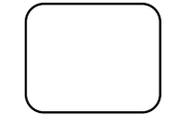


# 【成人コース・今月のプログラム時間割表】

2025年  
9月組～

時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
10:00							
10:30	ストレッチ&バンドエクササイズ (真弓) 10:30~11:00	おはよう元気 (川原) 10:20~11:00	ウォーキング (中野 泰行) 10:40~11:00	おはよう元気 (川原) 10:20~11:00			10:30
11:00	※体探場	ドリルトレーニング 基礎 (真弓) 11:10~11:35 ドリルトレーニング 中級 (真弓) 11:35~12:00	ウォーキング (中野 泰行) 10:40~11:00	基礎泳法 (中野 泰行) 11:10~11:40		初心者 (榎原) 10:40~11:30	11:00
12:00	スイムトレーニング (中野 泰行) 11:45~12:30		スイムトレーニング (中野 泰行) 11:45~12:30	チャレンジ泳法 (中野 泰行) 11:45~12:30		スイムトレーニング (榎原) 11:40~12:30	12:00
12:30		ストレッチ&バンドエクササイズ (真弓) 12:20~12:50 ※体探場		ストレッチ&バンドエクササイズ (真弓) 12:20~12:50 ※体探場		レベルアップ (榎原) 12:00~12:45	
13:00	ファーストステップ (真弓) 13:10~13:30	アクアピクス (川原) 13:00~13:30	ポティシェイフ (川原) 13:00~13:30 ※隔週	アクアピクス (川原) 13:00~13:30	アクアピクス (川原) 13:00~13:30	アクアトレーニング (真弓) 13:00~13:30	13:00
14:00	ワンポイント (中野 泰行) 14:15~14:45	簡単泳法 Next (中野) 13:40~14:30	簡単泳法 (中野 泰行) 13:40~14:10	簡単泳法 (中野 泰行) 13:40~14:10	簡単泳法 (川原) 13:40~14:10	ワンポイント (中野 泰行) 14:15~14:45	14:00
15:00				19:30 ~ 21:00 フリーコースのみ	18:00 ~ 20:00 フリーコースのみ		15:00

プログラム  
(担当コーチ)  
時間帯



<無料>プログラム  
どなたでも受講できます

- ※午前の「簡単泳法」「簡単泳法Next」と「スイムトレーニング」を1日に続けて参加することはできません。
- ※「簡単泳法Next」は前半(泳法レッスン)部分のみでも参加可能です。
- ※「ドリルトレーニング」は初級・中級続けてあるいはどちらかだけの参加も可能です。



<有料>プログラム  
事前のお申し込みが必要です。

- ※受付にてご予約(お申し込み)ください。
- ※お得な「共通回数券」をご利用ください。

簡単泳法 ※簡単泳法Next			火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	ドリルトレーニング 基礎/中級			水曜日	金曜日
	1週目	AM	クロール	平泳ぎ	クロール	基礎	基礎	クロール		クロール	1週目	基礎	基礎
	PM	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール	基礎	基礎	クロール	クロール		平泳ぎ	基礎	クロール	クロール
2週目	AM	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	基礎	基礎	クロール	クロール	2週目	基礎	基礎	クロール	クロール
	PM	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ	基礎	基礎	背泳ぎ	背泳ぎ		バタフライ	基礎	クロール	クロール
3週目	AM	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ	基礎	基礎	クロール	クロール	3週目	基礎	基礎	クロール	クロール
	PM	クロール	バタフライ	平泳ぎ	基礎	基礎	クロール	クロール		クロール	基礎	クロール	クロール
4週目	AM	バタフライ	クロール	背泳ぎ	基礎	基礎	クロール	平泳ぎ	4週目	基礎	基礎	クロール	クロール
	PM	背泳ぎ	クロール	バタフライ	基礎	基礎	背泳ぎ	背泳ぎ		背泳ぎ	基礎	平泳ぎ	平泳ぎ

- ◆ご自身の泳力や体調にあわせて参加プログラムをお選びください。わからない場合はお気軽にコーチまでご相談ください。
- ◆都合によりレッスンをお休みする場合は、必ずコーチに確認をとってご参加ください。
- ◆プログラムの開始時間に遅れた場合は、必ずコーチに確認をとってご参加ください。
- ◆体調がすぐれないような時は絶対に無理をせずお休みしてください。
- ◆体調に変化を感じた際はすぐにコーチや近くの人に知らせましょう。
- ◆その他コーチから指示があった際は速やかに従っていただきますようお願いいたします。