

時間	10時30分～ 10時55分	11時00分～ 11時25分	11時30分～ 11時55分	12時00分～ 12時25分	12時30分 12時55分	14時10分～ 14時35分	14時40分～ 15時05分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時55分	21時00分 21時25分	
月	S たっぷり 水中運動	水中エアロビクス	● バタフライ S 4泳法	○ 背泳ぎ ◇ トレーニングLESSON	● 平泳ぎ ○ バタフライ ● 背泳ぎ	● 平泳ぎ ○ バタフライ ● 背泳ぎ	● 平泳ぎ ○ バタフライ ● 背泳ぎ	● 背泳ぎ ○ 基礎	水中エアロビクス	○ クロール S 水中運動	● クロール S 水中バレーボール	
火	◎ 基礎 ○ 平泳ぎ		● クロール S 水中バレーボール	◇ インターバル	● クロール S 水中運動	● クロール S 水中バレーボール	● クロール S 水中バレーボール	● クロール S 水中バレーボール		◇ トレーニングLESSON	○ クロール S 水中バレーボール	○ クロール S 水中バレーボール
水	S ゆっくり 水中運動		● 背泳ぎ ● 平泳ぎ	○ クロール ◇ トレーニングLESSON	● バタフライ ◇ インターバル ● コーチにお任せ	● バタフライ ◇ インターバル ● コーチにお任せ	● バタフライ ◇ インターバル ● コーチにお任せ	● バタフライ ◇ インターバル ● コーチにお任せ		○ 平泳ぎ ◇ インターバル	○ 平泳ぎ ◇ インターバル	○ 平泳ぎ ◇ インターバル
木	● クロール ○ バタフライ		◎ 基礎 S 水中ストレッチ	○ 平泳ぎ	S 水中エアロビクス (14:15～14:35)	S 水中エアロビクス (14:15～14:35)	S 水中エアロビクス (14:15～14:35)	S 水中エアロビクス (14:15～14:35)		◇ ショート トレーニング S ダイエット	◇ ショート トレーニング S ダイエット	◇ ショート トレーニング S ダイエット
金	S スイム& ランニング		● 背泳ぎ ● バタフライ	○ クロール ◇ トレーニングLESSON	● 背泳ぎ ○ クロール ● 基礎	● 背泳ぎ ○ クロール ● 基礎	● 背泳ぎ ○ クロール ● 基礎	● 背泳ぎ ○ クロール ● 基礎		○ 背泳ぎ S 水中バレーボール	○ 背泳ぎ S 水中バレーボール	○ 背泳ぎ S 水中バレーボール
土	● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ		● クロール S ダイエット	○ バタフライ	◎ 基礎 ○ 背泳ぎ	◎ 基礎 ○ 背泳ぎ	◎ 基礎 ○ 背泳ぎ	◎ 基礎 ○ 背泳ぎ		◇ トレーニングLESSON	◇ トレーニングLESSON	◇ トレーニングLESSON
日	自由遊泳(会員様) 10時00分～16時00分			会員家族開放 12時00分～16時00分			一般遊泳 12時00分～16時00分 1人(1080円)					
	マーク案内	◎ 基本的なLESSON	● 初級者へのLESSON	○ 中・上級者へのLESSON	S 泳力に関係ないLESSON	◇ インターバルLESSON						



マスタースコース限定

◇入会特典◇

- ① 入会金無料
- ② 水泳用品一式

◇ご紹介特典◇

- ① 事務手数料無料
- ② 会員証発行手数料無料
- ③ 1名ご紹介ごとに
クオカード1000円分進呈!!



2月の休校日

12日(月) 振替休日

○お願い○

① 歩行コースについて	ご利用の際は 広がらずに1列 でご利用ください。
② 道具類について	ご使用後は、所定の場所にお戻し下さい。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。