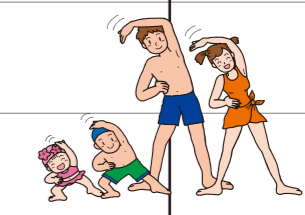


★ 2009年10月～2010年3月 プールレッスントラックスケジュール ★

月		火		水		木		金		土		日			
瀬田	南草津	瀬田	南草津	瀬田	南草津	瀬田	南草津	瀬田	南草津	瀬田	南草津	瀬田	南草津		
9:00															
10:00			9:30~10:00 脂肪燃焼水中運動		9:30~10:20 クロール+平泳ぎ		9:30~10:00 水中運動		9:30~10:20 クロール+バタフライ		9:30~10:30 マスターズ				
11:00	10:15~11:15 はじめて水泳	10:15~11:15 はじめて水泳	10:15~11:00 はじめてスイム	10:20~10:50 はじめてウォーク	10:30~11:10 アクア 高橋	10:15~11:15 はじめて水泳	10:15~11:15 10:10~10:50 健やかスイム	10:30~11:00 水中ウォーク	10:30~11:30 機能改善水中運動★	10:40~11:20 アクア 高橋	10:30~11:20 クロール+背泳ぎ				
12:00	11:20~12:20 クロール&背泳ぎ	11:20~12:20 4泳法	11:10~12:10 IM-Order	11:00~11:30 腰痛改善安田運動	11:20~11:40 プライベート★	11:20~12:20 平泳ぎ	11:00~11:45 クロール中級	11:00~12:00 ベビースイミング	11:40~12:20 アクア 太田	11:30~12:30 IM-Order	11:40~12:20 アクア 新井	11:30~13:00 マスターズ練習コース			
13:00	12:25~13:25 平泳ぎ	12:25~13:25 スイム1500	12:00~13:00 マタニティスイミング	12:15~12:55 アクア 柴崎	11:50~12:40 クロール+背泳ぎ	12:25~13:25 クロール&背泳ぎ	12:00~13:00 マスターズ(テクニック)	12:00~13:00 マタニティスイミング	12:30~13:20 クロール+背泳ぎ	12:05~13:05 クロール&背泳ぎ	12:40~13:00 プライベート★	12:30~13:15 クロール初級			
14:00	13:30~14:10 アクア 坂庭	13:00~14:15 マスターズ練習コース	13:20~14:20 IM-Order	13:00~14:15 マスターズ練習コース	13:50~14:20 腰痛改善運動		13:20~14:00 アクア 柴崎	13:10~13:50 アクア 安岡	13:30~14:15 クロール初級	13:20~14:00 W-RAP 小西	13:15~14:00 はじめてスイム	13:30~14:00 スイム500			
15:00	休館日		14:30~15:30 マスターズ		14:30~15:00 スイム500		14:10~15:10 IM-Order	14:30~15:20 クロール+平泳ぎ	14:10~14:55 クロール中級	14:10~14:55 クロール中級	14:10~15:00 クロール+バタフライ				
16:00			子供スイミング	子供スイミング	15:45~16:30 クロール中級	子供スイミング	子供スイミング	子供スイミング	15:30~16:10 アクア 田中	子供スイミング	15:05~16:05 スイム1000	15:10~16:00 クロール+平泳ぎ			
17:00					16:40~17:00 プライベート★		16:10~17:00 クロール+平泳ぎ		16:30~16:50 プライベート★	16:20~17:10 クロール+背泳ぎ	16:15~16:45 腰痛改善運動	16:10~16:40 水中運動			
18:00					17:10~18:10 スイム1000		17:10~18:00 クロール+バタフライ		17:00~18:00 IM-Order	17:20~18:20 スイム1500	17:00~18:00 IM-Order	16:50~17:50 スイム1500			
19:00					18:30~19:30 スイミング育成コース	18:30~19:30 スイミング育成コース	19:00~19:40 アクア 谷内		19:00~19:45 はじめてスイム	18:30~19:30 スイミング育成コース	18:30~19:30 スイミング育成コース	19:00~19:40 アクア 太田			
20:00			20:00~21:00 クロール&背泳ぎ	20:00~21:00 スイム2000	20:00~21:00 平泳ぎ	20:00~21:00 4泳法	19:50~20:35 クロール初級	20:00~21:00 クロール&背泳ぎ	20:00~21:00 平泳ぎ	20:00~21:00 平泳ぎ	20:00~21:00 平泳ぎ	20:00~21:00 マスターズ			
21:00					21:00~22:00 マスターズ練習コース		20:45~21:30 クロール+平泳ぎ	20:45~21:15 スイム500	20:45~21:30 クロール中級	20:45~21:30 クロール中級	20:35~21:20 クロール+バタフライ	21:10~21:30 プライベート★			
22:00					21:45~22:30 クロール+バタフライ		21:30~22:30 IM-Order		21:45~22:30 クロール+背泳ぎ	21:30~22:30 スイム1500					
23:00															



- どなたでもご参加いただけます。
- 初心者クラスです。
- 中級者クラスです。
- 上級者クラスです。

■ 瀬田店 ※ 月曜日から土曜日の14:15~18:30の間は、子供スイミングスクール開講の為、一般の方はご利用いただけません。
 ■ 南草津店 ※ [] は有料のレッスンです。
 ※ [] はマタニティ及びベビークラスですので、一般の方はご参加いただけません。
 ● 定員 はじめてスイム・健やかスイム15名、水中運動30名、スイム・脂肪燃焼20名、アクア50名。
 [] は初めての方、中高年の方にも安心してご参加いただけます。