

# スイミング タイムスケジュール 2018年1月～ ハッピー阿南

	火	水	木	金	土	日
10						
11						
12	11:10~11:50 体質改善運動 蛭子	11:20~12:00 やさしい水中運動 井原	11:20~11:50 初心者入門 合田	11:20~12:00 脳トレウォーキング 岸田(菅) <b>コーチ変更</b>	11:10~12:10 あこがれの個人メドレー 岸田(英)	
13	12:30 ~ 13:00 たのしくアクア 友久	12:20~13:00 ゆったり4泳法 井原	12:20~13:00 たのしく水中運動 合田	12:20~13:00 元気に水中運動 原田		12:10~12:50 はじめて4泳法 山田
14	13:10~13:50 はじめて4泳法 新田 <b>コーチ変更</b>	13:10~14:10 あこがれの個人メドレー 山田 <b>コーチ変更</b>	13:10~14:10 インターバルスイム 岸田(菅)	13:10~14:10 がんばれスイマーズ 井原	13:10~13:50 はじめて4泳法 井手	12:10~13:10 あこがれの 個人メドレー 蛭子
15	14:10~14:50 ゆったり4泳法 蛭子		14:10~14:50 はじめて4泳法 井原	14:10~14:50 おまかせ中級 山田 <b>コーチ変更</b>		
16						
17	ジュニアスクール使用の為、平日火曜～金曜の16:30～17:40はご利用いただけません。ご了承下さい。					
18						
19					19:00~19:40 おまかせ初級 蛭子	
20	20:00~20:40 ゆったり4泳法 山田	20:00~20:40 おまかせ中級 山田	20:00~20:40 元気に水中運動 蛭子	20:00~21:00 ごっついマン 山田	20:00~20:40 ゆったり4泳法 蛭子	
21	21:00~21:40 インターバルスイム 魁生	21:00~21:40 脳トレウォーキング 岸田(菅)	21:00~21:40 はじめて4泳法 原田	21:10~21:50 はじめて4泳法 蛭子	21:10~21:50 おまかせ中級 井手	
22	<b>時間変更</b>	<b>時間変更</b>	<b>時間変更</b>	<b>コーチ変更</b>	<b>コーチ変更</b>	

**\* プールでの自由遊泳は下記の時間いつでもご利用いただけます。**

- 火～金 …… 10:00～16:30 17:40～22:10
- 土 …… 10:00～21:10
- 日 …… 9:00～18:10 ●ご利用できません
- 祝日 …… 9:00～18:40

○ジュニアスクール・スイミングレッスンがお休みの場合は終日ご利用頂けます。  
○祝日に関してはご確認ください。  
○自由コース数は時間により変わります。ご了承ください。

★都合等によりレッスン時間・プログラム内容・インストラクターが変更・休講になる場合がございます。

★祝日は、祝日レッスンに変更になります。

★変更等は、掲示板に掲示致します。

初心者の方も参加できます！