

# スイムレッスンスケジュール(朝)

12年5月度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
時間	10:10~10:55	11:00~11:45	11:00~11:45	10:10~10:55	11:00~11:45	11:00~11:45
レッスン名	クロール初級	平泳ぎ 上級 竹内 ②	平泳ぎ 初級 高島 ①	背泳ぎ 中級 竹内 ②	はじめて 高島 ①	背泳ぎ 初級 高島 ①
担当コーチ	山口 ①					
コースNo.						
時間		11:50~12:35	11:50~12:35		11:50~12:35	11:50~12:35
レッスン名		上級 マスターズ 竹内 ④	バタフライ 初級 高島 ②	バタフライ 中級 竹内 ③	クロール 初級 高島 ①	バタフライ 中級 森本悠 ②
担当コーチ						
コースNo.						
時間		14:00~14:30			14:00~14:30	
レッスン名		プライベートレッスン			プライベートレッスン	
担当コーチ		竹内 ①			山口 ①	
コースNo.						

※スイムレッスン終了後などプール内で遊泳コースを横切る行為は危険ですので絶対にお止め下さい。

# スイムレッスンスケジュール(夜)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
時間	21:00~21:45	21:15~22:00	21:15~22:00	20:45~21:45	21:15~22:00	20:15~21:00
レッスン名	4泳法 中上級 初級	上級 初中級	上級 初中級	マスターズ	4泳法 中上級 初級	4泳法 中上級 初中級
担当コーチ	吹田 ②	森本健 ③	森本健 ③	山口 ①・②・③	森本悠 ②	吹田 ①
コースNo.	①	②	①		①	②

は、変更しています。

※モーニング会員の方は11:50~のレッスンは受講する事ができませんが  
プライベートレッスンの受講は可能です。

初心	はじめて	顔つけ 呼吸法 姿勢 ~ 息継ぎなしクロールまで スイミング入門クラスです。
初級	各4泳法初級	泳ぎの姿勢を中心とした基礎クラスです。25メートルを目標に頑張りましょう。
中級	各4泳法中級	より美しい泳ぎを目指す初級からのステップアップクラスです。 50メートル程度を目標に頑張りましょう。(各種目25メートル泳げる方が対象です。)
上級	各4泳法上級	マスターズ大会などの試合でタイムアップを目指すクラスです。 泳ぎをさらに良くして0.1秒でもベストタイムを縮めていきましょう。(各種目50メートル泳げる方が対象です。)
初中級	初中級	現在の初級クラスの受講者のみの受講となります。初級~中級クラスまでの各種目ステップアップクラスです。
上級	上級マスターズ	4泳法の総合練習を中心としたスキル(技術)アップクラスです。(日本マスターズ協会登録者以外でも受講して頂けます。)
登録制	マスターズ	競泳大会を目標とした日本マスターズ協会登録者対象向けのクラスです。(マスターズ登録者のみの受講となります。)
プライベートレッスン		料金は30分2000円、又はレッスンチケット8枚で受講が可能です。完全予約制で前月20日からレッスン前日までのご予約が必要です。