

伊丹有岡スイミングスクール プログラムスケジュール 2023 年 9 月 1 日 ~

レーン	日曜日							月曜日							火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日						
	プール						スタジオ	プール						スタジオ	プール						スタジオ	プール						スタジオ	プール						スタジオ														
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
9:30																																																	
9:40																																																	
9:50																																																	
10:00	10:00						10:00												10:00						10:00																								
10:10	アクアウォーキング						アクアウォーキング												アクアウォーキング						アクアウォーキング																								
10:20	😊						😊												😊						😊																								
10:30		30						30												30						30																							
10:40																																																	
10:45	10:45						10:45												10:45						10:45																								
10:50							プライベート																																										
11:00	初級四泳法						四泳法(通替り)												初級四泳法						初級四泳法																								
11:10							1.クロール																		1.クロール																								
11:20							2.背泳ぎ																		2.背泳ぎ																								
11:30	😊						3.平泳ぎ												😊						3.平泳ぎ																								
11:40							4.バタフライ																		4.バタフライ																								
11:45	11:45						11:45												11:45						11:45																								
11:50																																																	
12:00	ロングスイム800						フィンスイム												😊						ロングスイム800																								
12:10																																																	
12:20																																																	
12:30																																																	
12:40																																																	
12:50																																																	
13:00																																																	

土曜日 プール利用時間
18:00 ~ 19:30

- AQA会員 → 全てのプログラム【泳法レッスン・ウォーキング・アクアピクス・有料プログラム・フリー卓球】・フリー遊泳利用可能
- AQAフリー会員 → フリー遊泳のみ利用可能【有料プログラム・フリー卓球利用可】 ※プログラムの参加は出来ません

☆	10:00	レッスン開始時刻
マ	30	レッスン時間
の	😊	初めての方でも安心してご参加頂けるレッスンです。
説		
明		
☆		プライベートレッスン (有料)