

伊丹有岡スイミングスクール プログラムスケジュール 2026年2月1日~

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						
レーン	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	水中運動							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	30							30							30							30														
10:30									10:45							10:45							10:45													
10:40																																				
10:50																																				
11:00	初級四泳法							ショートアクア							ショートアクア							ショートアクア														
11:10									20							20							20													
11:20									11:15							11:15							11:15													
11:30	45							11:30							11:30							11:30														
11:40									11:45							11:45							11:45													
11:50	ロングスイム800							11:30							11:30							11:30														
12:00									11:45							11:45							11:45													
12:10									30							30							30													
12:20																																				
12:30																																				
12:40																																				
12:50																																				
13:00																																				

- AQA会員 → 全てのプログラム【泳法レッスン・ウォーキング・アクアビクス・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

☆マークの説明	10:00	レッスン開始時刻
	30	レッスン時間
	Smile icon	初めての方でも安心してご参加頂けるレッスンです。
	Cyan box	プライベートレッスン(有料)
	Yellow box	プログラム名称変更
☆	Green box	地域クラブ(中学生)



伊丹有岡スイミングスクール

伊丹有岡スイミングスクール

