

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4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																												
10:10			水中運動						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																												
10:40																																																	
10:45			10:45						10:45												10:45																												
10:50									ショートアクア																																								
11:00																																																	
11:10			初級四泳法						😊																																								
11:15									20																																								
11:20																																																	
11:30			😊						11:30												😊																												
11:40									フライバート																																								
11:45			11:45						11:15												11:30																												
11:50			ロングスイム800						1週目：クロール 2週目：背泳ぎ 3週目：平泳ぎ 4週目：バタフライ												😊																												
12:00									30	😊																																							
12:10																																																	
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
	😊	初めての方でも安心してご参加頂けるレッスンです。
	👤	プライベートレッスン (有料)
	🏠	地域クラブ(中学生)

