プール　レッスンスケジュール　　2017年1月～

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30	火曜日						
9:45							
10:00			マタニティ 10:00-10:45				
10:15	ベビーコース 10:15-10:55					アクアビクス45 10:15-11:00	
10:30							
10:45							
11:00	ベビーコース 11:00-11:40					メディカルスイム 11:00-11:45	
11:15							
11:30							
11:45	スイムスクール (有料)60分 11:45-12:45					水中運動45 11:45-12:30	
12:00							
12:15							
12:30							
12:45						ワンポイントスイム	
13:00						モビバンアクア 13:00-13:30	
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30	レッスン準備14:30-14:45						
14:45	幼児学童A 14:45-15:30					幼児学童A 14:45-15:30	
15:00							
15:15							
15:30							
15:45	幼児学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	幼児学童C 17:00-18:00						
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	選手 18:00-20:30 (※4ｺｰｽは19:45まで)					選手 18:00-19:15	
18:15							
18:30							
18:45			ドリルテクニック 19:45-20:30				
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30	マスターズ 20:30-21:30					水中運動45 20:30-21:15	
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30	水曜日						
9:45							
10:00							
10:15	ベビーコース 10:15-10:55						
10:30							
10:45							
11:00	ベビーコース 11:00-11:40						
11:15							
11:30							
11:45	スイムスクール (有料)60分 11:45-12:45						水中運動45 11:45-12:30
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00		アクアビクス45 13:15-14:00					
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30	レッスン準備14:30-14:45						
14:45	幼児学童A 14:45-15:30						親子 14:45-15:30
15:00							
15:15							
15:30							
15:45	幼児学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	幼児学童C 17:00-18:00						選手 17:00-19:00
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	選手 18:00-20:30 (※4ｺｰｽは19:45まで)						
18:15							
18:30							
18:45		上級スイム 19:45-20:30					
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30	マスターズ 20:30-21:30						モビバンアクア 20:30-21:00
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30	木曜日						
9:45							
10:00							
10:15	契約幼稚園指導 9:30-10:30			幼稚園指導 9:30-10:30			
10:30							
10:45							
11:00	ベビーコース 11:00-11:40					マタニティ 11:00-11:45	
11:15							
11:30							
11:45	スイムスクール (有料)60分 11:45-12:45					水中運動45 11:45-12:30	
12:00							
12:15							
12:30							
12:45						ワンポイントスイム	
13:00	スノーケリング教室 13:00-14:00					モビバンアクア 13:00-13:45	
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30	レッスン準備14:30-14:45						
14:45	幼児学童A 14:45-15:30						幼児学童A 14:45-15:30
15:00							
15:15							
15:30							
15:45	幼児学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	幼児学童C 17:00-18:00						
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	幼児学童D 18:00-19:00		選手 18:00-20:30				選手 18:00-19:15
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							スイムテクニック 19:50-20:20
20:00							
20:15							
20:30	マスターズ 20:30-21:30						アクアビクス45 20:30-21:15
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30	金曜日						
9:45							
10:00							
10:15	契約幼稚園指導 9:30-10:30			幼稚園指導 9:30-10:30			
10:30							
10:45							
11:00	アクアビクス45 10:50-11:35					ベビーコース 11:00-11:40	
11:15							
11:30							
11:45	スイムスクール (有料)60分 11:45-12:45					モビバンアクア 11:45-12:30	
12:00							
12:15							
12:30							
12:45						ワンポイントスイム	
13:00						水中運動45 13:00-13:45	
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30	レッスン準備14:30-14:45						
14:45	幼児学童A 14:45-15:30						親子 14:45-15:30
15:00							
15:15							
15:30							
15:45	幼児学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	幼児学童C 17:00-18:00						
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	選手 18:00-20:30 (※4ｺｰｽは19:45まで)						選手 18:00-19:15
18:15							
18:30							
18:45		上級スイム 19:45-20:30					
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30	マスターズ 20:30-21:30						アクアビクス45 20:30-21:15
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30	土曜日						
9:45							
10:00			親子コース 10:00-10:45				
10:15						ベビーコース 10:15-10:55	
10:30							
10:45							
11:00	ベビーコース 11:00-11:40					モビバンアクア 11:00-11:30	
11:15							
11:30							
11:45	スイムスクール (有料)60分 11:45-12:45						
12:00							
12:15							
12:30							
12:45			パーソナル				
13:00	13:15-13:30レッスン準備						
13:15							
13:30	幼児学童G4 13:30-14:30						
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45	幼児学童A 14:45-15:30						幼児学童A 14:45-15:30
15:00							
15:15							
15:30							
15:45	幼児学童B 15:45-16:45						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	幼児学童C 17:00-18:00		選手 17:00-18:30				幼児学童C 17:00-18:
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	選手 18:00-21:00						
18:15							
18:30						中上級スイム 18:30-19:	
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30	日曜日						
9:45							
10:00							
10:15							幼児学童G1 10:15-11:15
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30	幼児学童G2	スイムスクール (有料)60分 11:30-12:30					
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	選手 14:00-19:00 ※毎月第4週は1-4コースが13:00-17:00で子供進級記録会がございます。予めご了承ください。(月によっては変更の場合もありますので詳しくはカレンダーをご覧くださ						
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

コース	1	2	3	4	5	6	7
9:30							
9:45							
10:00							
10:15							幼児学童G1 10:15-11:15
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30	幼児学童G2	スイムスクール (有料)60分 11:30-12:30					
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	選手 14:00-19:00 ※毎月第4週は1-4コースが13:00-17:00で子供進級記録会がございます。予めご了承ください。(月によっては変更の場合もありますので詳しくはカレンダーをご覧くださ						
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

がフリーコースになります。※6コース、7コースは20Mコース

毎月最終週の日曜日にキッズスイミング記録会が行われます。また、日曜日の午後1時以降はフリーコースを一部制限させて頂きますので、あらかじめご了承くださいますよう、よろしくお願い致します。

スノーケリング教室（木曜日）…1・2・4週目は13:00-14:00 3週目のみ19:20-20:20に25mギャラリー側2コースを使用しレッスンを行います。※5週目のレッスンはお休みとなります。

【夜のスイムレッスン内容のご案内】

・はじめてスイム…クロールと背泳ぎの基礎を丁寧にご指導いたします。
・中級スイム…4泳法の基礎をアカデミーの専門カリキュラムに沿いご指導致します。
・中上級スイム…4泳法の泳法改善・反復練習を中心にレッスンを行います。
・上級スイム…4泳法をより綺麗に長く速く泳げるようにご指導致します。
・ドリルワーク…45分の中で1種目を基礎から発展まで行ってまいります。
・ターン&スタート…スタートとターンのテクニック指導に特化したレッスンとなります。
・スイムテクニック…各種目の泳法を改善し泳形を整えます。

スポーツアカデミー新城