

成人スクール レッスンスケジュール

営業時間 月～金/10:00～22:00 土/9:00～22:00 日/9:00～18:00

H30.4月～

ロングウッドスポーツクラブ

曜日	月						火						水						木						金						曜日												
スクール	プール						プール						プール						プール						プール						スクール												
コース	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	コース						
10:00																															10:00												
営業開始																															営業開始												
30							10:10 アクアピクス 小川												10:10 アクアピクス 小川												30						営業開始						
11:00	11:10 クロール 背泳ぎ 初 中 上 古澤 島田						11:10 平泳ぎ バタフライ 初 中 上 齊藤 加藤						11:10 クロール 背泳ぎ 初 中 上 古澤 島田						11:10 クロール 背泳ぎ 初 中 上 井上 島田						11:00						11:00												
12:00	12:10 平泳ぎ バタフライ 初 中 上 古澤 島田						12:10 クロール 背泳ぎ 初 中 上 齊藤 加藤						12:10 クロール 背泳ぎ 初 中 上 古澤 島田						12:10 平泳ぎ バタフライ 初 中 上 井上 島田						12:10						12:00												
13:00	13:15 エアロピクス 南口						13:15 ウォーキング 畑						13:15 ウォーキング 畑						13:15						13:00						13:00												
14:00																															14:00												
14:30																									14:15						14:30						14:30						
15:30																															15:30						15:30						
16:30																															16:30												
17:30	17:30 セミナー						17:30						17:30						17:30						17:30						17:30						17:30						
18:30																															18:30												
19:00																															19:00												
19:30	19:30 クロール 背泳ぎ 中 上 井上						19:30 クロール 背泳ぎ 中 上 井上						19:30 クロール 背泳ぎ 中 上 井上						19:30 クロール 背泳ぎ 中 上 井上						19:30						19:30						19:30						
20:00	20:00 平泳ぎ バタフライ 初 中 加藤						20:00 クロール 背泳ぎ 中 上 井上						20:00 クロール 背泳ぎ 初 中 古森						20:00 平泳ぎ バタフライ 中 上 中川						20:00						20:00						20:00						
20:30	20:30 ウォーキング 加藤						20:35 アクアピクス小川						20:35 ウォーキング 畑						20:35 アクアピクス小川						20:35 アクアピクス小川						20:30						20:30						20:30
21:00																															21:00												
21:30	21:30 ウォーキング 加藤						21:30 アクアピクス小川						21:30 ウォーキング 畑						21:30 アクアピクス小川						21:30 アクアピクス小川						21:30						21:30						21:30
22:00																															22:00												

曜日	土						日						曜日												
スクール	プール						プール						スクール												
コース	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	コース												
9:00													9:00												
営業開始													営業開始												
10:00													10:00						10:00						
11:00													11:00												
12:00	12:15 ウォーキング 伊藤 1246						11:15 平泳ぎ バタフライ 中 上 井上						12:15 クロール 背泳ぎ 中 上 古森						12:00						12:00
13:00	13:15 ウォーキング 伊藤 1246						13:30						13:30						13:00						13:00
14:00													14:00						14:00						14:00
14:30													14:30												
15:00													15:00												
16:00													16:00												
16:30	16:30 セミナー						16:30						16:30						16:30						16:30
17:00													17:00												
17:30													17:30												
18:00													18:00												
18:30													18:30												
19:00													19:00												
19:30	19:30 クロール 背泳ぎ 中 上 吉川						19:30						19:30						19:30						19:30
20:00	20:30 クロール 背泳ぎ 初 吉川						20:30						20:30						20:30						20:00
20:30													20:30												
21:00													21:00												
21:30													21:30												
22:00													22:00												

- 成人会員対象レッスン
- 有料レッスン
- ▨無料レッスン

種目及びレベルの変更

担当コーチの変更

アウスグース

18:00 営業終了