

おとなレッスン タイムテーブル

	月							火							水							木							金							土										
	1	2	3	4	5	6	7	体	1	2	3	4	5	6	7	体	1	2	3	4	5	6	7	体	1	2	3	4	5	6	7	体	1	2	3	4	5	6	7	体	1	2	3	4	5	6
10:00	2024年9月～																																													
11:00	ウオーキング レーン	水中運動						ベビー	ウオーキング レーン	水中運動						モビバン 体操	ウオーキング レーン	水中運動						ベビー	ウオーキング レーン	水中運動							ウオーキング レーン	水中運動												
12:00		クロール 中級～上級								平泳ぎ								クロール 初級								背泳ぎ								バタフライ												
13:00		フリー スイムレーン																																												
14:00																																														
18:00																																														
19:30	育成								育成									選手							育成								育成													
20:00		選手								選手								選手								選手								選手												
21:00		フリースイムレーン						ウオー キン		フリースイムレーン						ウオー キン		フリースイムレーン						ウオー キン		フリースイムレーン						ウオー キン		フリースイムレーン						ウオー キン						

★2024年9月～