

# タイムスケジュール・月会費

※ジュニアコースは、10分準備体操+60分レッスンとなります。

## 成人クラス

週1回/4,000円(税別) 週2回/7,500円(税別)

成人1クラス+フリースイム(大人営業日火~金)/6,500円(税別)

## ジュニア

週1回/7,000円(税別) 週2回/11,000円(税別)

## 親子ベビー

月4回/5,000円(税別) 月16回/7,600円(税別)

※プールもリトミック教室も参加できます。

	火	水	木	金	土	日		
9:00	体操場	プール	体操場	プール	体操場	プール	選手コース朝練 7:45~9:15	選手コース朝練 7:00~8:30
10:00							プール(1時間目)	SBCD7 9:00~10:10 3歳~小学生 水慣れ~個人メドレー
11:00							ベビー水泳 6か月~2歳11か月 10:15~11:00(45分)	SCD6 9:40~10:50 小学生以上 水慣れ~個人メドレー
12:00	腰痛肩こり 膝痛対策 体操クラス 11:30~12:10	成人泳法レッスン 中級/上級/ マスターズ 11:30~12:30	ストレッチ クラス 背筋ピンマット 導入 11:30~12:10	成人泳法 レッスン 水中 ウォーキング 初心/初級 11:30~12:20	成人泳法レッスン 中級/上級/ マスターズ 11:30~12:30	ストレッチ ボール クラス 11:30~12:10	成人泳法 レッスン 初心/初級 11:30~12:20	SB6 11:20~12:30 3歳~小学1年生 水慣れ~バタフライ
13:00		成人泳法 レッスン 水中 ウォーキング 初心/初級 12:30~13:20		成人泳法 レッスン 中級/上級 12:20~13:20	成人泳法 レッスン 初心/初級 12:30~13:20		成人泳法 レッスン 中級/上級 12:20~13:20	SCD7 12:20~13:30 小学生以上 水慣れ~個人メドレー
14:00							ベビー水泳 6か月~2歳11か月 13:00~13:45(45分)	
15:00								
16:00								成人 マスターズクラス 15:15~16:15
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								

