

《アクティブクラブ 2月度予定表》

2024/1/29

	11:30	12:00	13:00	14:00	15:00	19:45	20:45	
月	自由レッスン 11:30~12:05	歩き方入門 12:15~30	泳法習得: 13:00~14:00 泳力アップ: 13:00~14:00	自由レッスン 14:00~14:35		自由レッスン 19:45~20:20		
火	定休日							
水	自由レッスン 11:30~12:05	ラクラク水中散歩 12:15~30	イベントレッスン 13:00~14:00	自由レッスン 14:00~14:35		自由レッスン 19:45~20:20		
木			泳法習得 12:30~13:30	泳力アップ 13:30~14:30	自由レッスン 14:00~14:35	泳力アップ 18:45~19:45		
金	自由レッスン 11:30~12:05	歩き方入門 12:15~30	泳法習得: 13:00~14:00 泳力アップ: 13:00~14:00	自由レッスン 14:00~14:35		自由レッスン 19:45~20:20		

土	自由レッスン 11:15~12:15	自由レッスン 12:15~12:50	13:00まで利用可
日	基本: 週替り 11:15~12:15	自由レッスン 12:15~12:50	13:00まで利用可

◎自由レッスン（入門・基礎・基本）・・・浮くことからクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを12.5mまで指導します。

◎水泳教室（別途登録が必要です）

【基本】 対象：4 泳法12.5m泳げる方
目標：基本を練習。楽に長く泳げるように。フォーム作りを中心に

【泳法習得】 対象：4 泳法12.5m泳げる方
目標：平泳ぎ、バタフライ25m。クロール、背泳ぎ25m以上。スカーリング

【泳力アップ】 対象：泳法習得の項目ができる方
目標：クロール100m。以外の種目50m。個人メドレー100m。等

内の時間は自由練習可能です

日曜日の自由レッスンも
同じコーチが担当します

※プライベートレッスンを希望される方はご相談ください。

自由レッスン 予定表

	月	火	水	木	金	土	日
朝		定休日					
	ラクラク水中散歩		アクアファン		はじめてクロール		
	はじめて背泳ぎ		はじめて平泳ぎ		はじめてバタフライ		
歩き方入門	ラクラク水中散歩			歩き方入門	ラクラク水中散歩	はじめてクロール	
昼	目指せ100歳		はじめて平泳ぎ	はじめてクロール	ラクラク水中散歩	はじめてバタフライ	はじめて平泳ぎ
	はじめてクロール		はじめて背泳ぎ	はじめてバタフライ	とにかくスイム		
夜	ラクラク水中散歩	はじめてクロール		ラクラク水中散歩			
	はじめて背泳ぎ	はじめてバタフライ		はじめて平泳ぎ			

※レッスンの開始時間にご注意ください。 ※都合によってレッスン項目やコーチが変わる場合があります。

○2月度は、スクール終了時間が20:45となっております。ご注意ください。