



フィンズスイミングスクール栗林 レッスンプログラム

2023/11/27(月)~12/24(日)



■ ...歩くコース 自由歩行
■ ...フリーコース 自由遊泳
■ ...指導プログラム
 レギュラーコースの方が参加出来るプログラムです
 レギュラーコースの方は 自由歩行・自由遊泳も
 ご利用頂けます。

※春・夏・冬の子ども短期水泳教室開催時には遊泳時間及び利用コースを制限させていただきます。予めご了承ください。

※事故・怪我防止のため、レッスン開始5分経過後はレッスンへのご参加はできませんので予めご了承ください。

年末年始休館日 令和5年12/29(金)~令和6年1/4(木)

| 月 | 5コース | 4コース | 3コース | 2コース | 1コース | 6:00 | 6:30 | 7:00 | 7:30 | 8:00 | 8:30 | 9:00 | 9:30 | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 11:30 | 12:00 | 12:30 | 13:00 | 13:30 | 14:00 | 14:30 | 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 | 18:30 | 19:00 | 19:30 | 20:00 | 20:30 | 21:00 | 21:30 | | | | | | | | |
|---|------|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|---------|-------|---|---|---|--|---------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 月 | 5 | 11月組より大人少人数短期開催 申込者のみ参加可能プログラムです！ 詳しくフロントまで。随時申込受付中！ 平日：15:00~15:30 土曜：20:00~20:30 | | | | | | | | | | | | | | | 15:15まで | | キッズ K-1 15:45-16:45 3才~小学生6年生 | ジュニア J-1 17:00-18:00 小学生~中学生 | プレイヤーズ ジュニア 18:00-19:00 | プレイヤーズ 18:00-20:00 | 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 火 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | 15:15まで | | キッズ K-2 15:45-16:45 3才~小学生6年生 | ジュニア J-2 17:00-18:00 3才~中学生 | プレイヤーズ ジュニア 18:00-19:00 | プレイヤーズ 18:00-19:30 | 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 5 | ★陸上プログラム★ 11:15~11:45 担当:永峰 今、流行りのロコモティブ シンδροームの予防体操 も行っていきます！！ | | | | | | | | | | | | | | | 15:15まで | | キッズ K-3 15:45-16:45 3才~小学生6年生 | ジュニア J-3 17:00-18:00 小学生~中学生 | プレイヤーズ ジュニア 18:00-19:00 | プレイヤーズ 18:00-20:00 | 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 木 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | 15:15まで | | キッズ K-4 15:45-16:45 3才~小学生6年生 | ジュニア J-4 17:00-18:00 小学生~中学生 | プレイヤーズ ジュニア 18:00-19:00 | プレイヤーズ 18:00-20:00 | 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 金 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | 15:15まで | | キッズ K-5 15:45-16:45 3才~小学生6年生 | ジュニア J-5 17:00-18:00 3才~中学生 | プレイヤーズ ジュニア 18:00-19:00 | プレイヤーズ 18:00-19:30 | 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 土 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00まで | | キッズ KA-6 10:30~11:30 3才~小学生6年生 | キッズ KB-6 11:45~12:45 3才~小学生6年生 | キッズ KC-6 14:30~15:30 3才~小学生6年生 | キッズ K-6 15:45~16:45 3才~小学生6年生 | プレイヤーズジュニア 16:45-18:00 | プレイヤーズ 17:00-19:00 | 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 5 | レギュラー初中上 8:00~9:00 | | | | | | | | | | | | | | | 10:00まで | | キッズ K-7 10:30~11:30 3才~小学生6年生 | キッズ ジュニア J-7 11:45~12:45 3才~中学生 | ベビースイミング 生後4ヶ月~ 13:15-14:00 | 子どもスクール練習会 15:00~17:30 | 16:30まで | トライアスロン練習会 16:30-18:00 | 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※18:15までにご退館をお願いします。
※17:00までに参加者がいない場合は閉館致します。

←1週目~4週目





フィンズスイミングスクール栗林 レッスンプログラム 2023/12/25(月)~2024/1/28(日)



■ ...歩くコース 自由歩行
■ ...フリーコース 自由遊泳
■ ...指導プログラム
 レギュラーコースの方が参加出来るプログラムです
 レギュラーコースの方は 自由歩行・自由遊泳も
 ご利用頂けます。

※春・夏・冬の子ども短期水泳教室開催時には遊泳時間及び利用コースを制限させていただきます。予めご了承ください。

※事故・怪我防止のため、レッスン開始5分経過後はレッスンへのご参加はできませんので予めご了承ください。

冬休み短期教室開講に伴い、午前中レッスン時間変更あり。

| 月 | 5コース | 4コース | 3コース | 2コース | 1コース | 6:00 | 6:30 | 7:00 | 7:30 | 8:00 | 8:30 | 9:00 | 9:30 | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 11:30 | 12:00 | 12:30 | 13:00 | 13:30 | 14:00 | 14:30 | 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 | 18:30 | 19:00 | 19:30 | 20:00 | 20:30 | 21:00 | 21:30 |
|---|------|--|--|----------------------|----------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------|-----------------------------|-------|-------------------------|-------|---------------------------|-------|------------------|-------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 月 | 5 | ※ウォーク45のレッスンは12/25(月)のみ10:45~11:30での開講。それ以外は9:30~10:15での開講。お間違えのないようにお願いします。 | 12/25(月)~12/28(木) 冬休み短期水泳教室 1週目のみ開講 8:00~10:15 | | 1・2週目はなし 青空幼稚園 10:30~11:30 | | ベビースイミング 生後4ヶ月~ 11:45~12:30 | | インターバルスイム 13:00~13:45 | | イベント 14:00~15:00 | | 少人数短期(大人) 15:15まで | | キッズ K-1 15:45~16:45 3才~小学生6年生 | | ジュニア J-1 17:00~18:00 小学生~中学生 | | プレイヤーズ ジュニア 18:00~19:00 | | プレイヤーズ 18:00~20:00 | | はじめて平泳ぎ 20:00~20:30 | | はじめてバタフライ 20:30~21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 火 | 5 | ※ウォーク30のレッスンは12/26(火)のみ10:45~11:15での開講。それ以外は9:30~10:00での開講。お間違えのないようにお願いします。 | 12/25(月)~12/28(木) 冬休み短期水泳教室 1週目のみ開講 8:00~10:15 | | らくらくウォーク 30 10:45~11:15 | | ベビースイミング 生後4ヶ月~ 11:45~12:30 | | ゆっくりマスターズ 13:00~14:00 | | スマイル S-2 1才6ヶ月~年長 | | 少人数短期(大人) 15:15まで | | キッズ K-2 15:45~16:45 3才~小学生6年生 | | ジュニア J-2 17:00~18:00 3才~中学生 | | プレイヤーズ ジュニア 18:00~19:00 | | プレイヤーズ 18:00~19:30 | | 基本練習 19:30~20:00 | | 体力向上 マスターズ 20:00~21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 5 | ※ウォーク45のレッスンは12/27(水)のみ10:45~11:30での開講。それ以外は9:30~10:15での開講。お間違えのないようにお願いします。 | 12/25(月)~12/28(木) 冬休み短期水泳教室 1週目のみ開講 8:00~10:15 | | 1・2週目はなし 青空幼稚園 10:30~11:30 | | かんたんアクア 12:00~12:30 | | 4泳法(スタート/ターン) 時間変更 12:45~13:45 | | スマイル S-3 1才6ヶ月~年長 | | 少人数短期(大人) 15:15まで | | キッズ K-3 15:45~16:45 3才~小学生6年生 | | ジュニア J-3 17:00~18:00 小学生~中学生 | | プレイヤーズ ジュニア 18:00~19:00 | | プレイヤーズ 18:00~20:00 | | 月替わりスイム 4泳法 20:00~21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 木 | 5 | ※ウォーク30のレッスンは12/28(木)のみ10:30~11:00での開講。それ以外は9:15~9:45での開講。お間違えのないようにお願いします。 | 12/25(月)~12/28(木) 冬休み短期水泳教室 1週目のみ開講 8:00~10:15 | | らくらくウォーク 30 10:30~11:00 | | 基本練習 30 11:00~11:30 | | ベビースイミング 生後4ヶ月~ 11:45~12:30 | | レギュラー初中級 13:00~14:00 | | スマイル S-4 1才6ヶ月~年長 | | 少人数短期(大人) 15:15まで | | キッズ K-4 15:45~16:45 3才~小学生6年生 | | ジュニア J-4 17:00~18:00 小学生~中学生 | | プレイヤーズ ジュニア 18:00~19:00 | | プレイヤーズ 18:00~20:00 | | 4泳法(スタート&ターン) 20:00~21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 金 | 5 | 11月組より大人少人数短期開催 申込者のみ参加可能プログラムです！ 詳しくフロントまで。随時申込受付中！ 平日：15:00~15:30 土曜：20:00~20:30 | | | ウォーク 45 9:30~10:15 | | スマイル SA-5 1才6ヶ月~年長 | | はじめて平泳ぎ 11:45~12:15 | | はじめてバタフライ 12:15~12:45 | | ゆっくりマスターズ 13:00~14:00 | | スマイル S-5 1才6ヶ月~年長 | | 少人数短期(大人) 15:15まで | | キッズ K-5 15:45~16:45 3才~小学生6年生 | | ジュニア J-5 17:00~18:00 3才~中学生 | | プレイヤーズ ジュニア 18:00~19:00 | | プレイヤーズ 18:00~19:30 | | 基本練習 19:30~20:00 | | 体力向上 マスターズ 20:00~21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | |
| 土 | 5 | 10:00まで | | キッズ KA-6 10:30~11:30 | | キッズ KB-6 11:45~12:45 | | ベビースイミング 生後4ヶ月~ 13:15~14:00 | | キッズ KC-6 14:30~15:30 | | キッズ K-6 15:45~16:45 | | プレイヤーズジュニア 16:45~18:00 | | プレイヤーズ 17:00~19:00 | | ゆっくりマスターズ 19:00~20:00 | | 少人数短期(大人) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 5 | レギュラー初中上 8:00~9:00 | | 10:00まで | | キッズ K-7 10:30~11:30 | | キッズジュニア J-7 11:45~12:45 | | ベビースイミング 生後4ヶ月~ 13:15~14:00 | | 子どもスクール練習会 15:00~17:15 | | トライアスロン練習会 16:30~18:00 | | ←1週目~3週目 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※18:15までにご退館をお願いします。
 ※17:00までに参加者がいない場合は閉館致します。



フィンズスイミングスクール多肥 11月～12月組 レッスンプログラム

10/30(月)～12/24(日)

冬季休校日 12/29(金)～1/4(木)

※春・夏・冬の子ども短期水泳教室開催時には遊泳時間及び利用コースを制限させていただきます。予めご了承ください。



■ ...歩くコース 自由歩行
■ ...フリーコース 自由遊泳
■ ...おとなコース指導プログラム

レギュラーコースの方は 自由歩行・自由遊泳もご利用頂けます。



| | 8:00 | 8:30 | 9:00 | 9:30 | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 11:30 | 12:00 | 12:30 | 13:00 | 13:30 | 14:00 | 14:30 | 15:00 | 15:30 | 16:00 | 16:30 | 17:00 | 17:30 | 18:00 | 18:30 | 19:00 | 19:30 | 20:00 | 20:30 | | |
|---|------|--|---|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------------|-------|--------------|--------|-------------|--------|---------|---------|--|--|
| 月 | 6レ | 大人の方は9:20から 入場可能 | キッズ短期教室 12/25～28 8:30～9:30 10:00～11:00 | | | | | | | | | | | | | | キッズ KA-1 | | キッズ KB-1 | | ジュニア J-1 | 18:30～ | | | | 20:30まで | | |
| | 5レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 火 | 6レ | 大人の方は9:20から 入場可能 | キッズ短期教室 12/25～28 8:30～9:30 10:00～11:00 | | | | | | | | | | | | | | キッズ KA-2 | | キッズ KB-2 | | ジュニア KJ-2 | 18:30～ | | | | 20:30まで | | |
| | 5レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 6レ | 大人の方は9:20から 入場可能 | キッズ短期教室 12/25～28 8:30～9:30 10:00～11:00 | | | | | | | | | | | | | | キッズ KA-3 | | キッズ KB-3 | | ジュニア J-3 | 18:30～ | | | | 21:30まで | | |
| | 5レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 木 | 6レ | 大人の方は9:20から 入場可能 | キッズ短期教室 12/25～28 8:30～9:30 10:00～11:00 | | | | | | | | | | | | | | キッズ KA-4 | | キッズ KB-4 | | ジュニア J-4 | 18:30～ | | | | 21:30まで | | |
| | 5レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 金 | 6レ | 11月組・・・11/3・11/17 12月組・・・12/1・12/15 | キッズ短期教室 12/25～28 8:30～9:30 10:00～11:00 | | | | | | | | | | | | | | キッズ KA-5 | | キッズ KB-5 | | ジュニア J-5 | 18:30～ | | | | 21:30まで | | |
| | 5レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1レ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 土 | 6レ | 歩くコース | 10:00まで | | | | | | | | | | | | | | キッズ KA-6 | | キッズ KB-6 | | キッズ KC-6 | | キッズ KD-6 | 17:00～ | | 20:00まで | | |
| | 5レ | レギュラー(上級) | 8:00～9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4レ | レギュラー(初中級) | 9:05～10:05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3レ | キッズ K-6 | 3才～小学生 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2レ | キッズ K-7 | 3才～小学生 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1レ | キッズ K-7 | 1才6ヶ月～年長 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 6レ | 歩くコース | 10:00まで | | | | | | | | | | | | | | キッズ KA-7 | | キッズ KB-7 | | ベビー | | | | 17:00まで | | | |
| | 5レ | レギュラー(初中級) | 8:00～9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4レ | キッズ K-7 | 3才～小学生 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3レ | キッズ K-7 | 1才6ヶ月～年長 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2レ | キッズ K-7 | 3才～小学生 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1レ | キッズ K-7 | 1才6ヶ月～年長 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※土日のキッズクラスの方は7:45～大人のの方は7:50から入場

※土日の8:00～9:00は歩くコースのみとなります。
9時からは泳ぐコースもごさいます。
ご理解の程宜しくお願い致します。

11月組毎週日曜日 冬休み短期教室
 11月5日・12日・19日・26日
 12月組毎週日曜日 冬休み短期教室
 12月3日・10日・17日・24日
 大人レッスンについて(距離は目安)
 初級:500m 中級:500～800m未満
 中上級:800～1000m未満 上級:1000m以上

