



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 シンドロームの予防体操 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										15:15まで										キッズ K-1		ジュニア J-1		プレイヤーズ ジュニア		19:00																	
	4																															15:45~16:45		17:00~18:00		18:00~19:00																			
	3											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)		3才~小学生6年生		小学生~中学生		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									
	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										15:15まで										キッズ K-2		ジュニア J-2		プレイヤーズ ジュニア		19:00																	
	4																															15:45~16:45		17:00~18:00		18:00~19:00																			
	3											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		少人数短期(大人)		3才~小学生6年生		小学生~中学生		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									
	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										15:15まで										キッズ K-3		ジュニア J-3		プレイヤーズ ジュニア		19:00																	
	4																															15:45~16:45		17:00~18:00		18:00~19:00																			
	3											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		少人数短期(大人)		3才~小学生6年生		小学生~中学生		プレイヤーズ 18:00~20:00		月替わりスイム 4泳法 20:00~21:00											
	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										15:15まで										キッズ K-4		ジュニア J-4		プレイヤーズ ジュニア		19:00																	
	4																															15:45~16:45		17:00~18:00		18:00~19:00																			
	3											らくらくウォーク 30 10:30~11:00										基本練習 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		少人数短期(大人)		3才~小学生6年生		小学生~中学生		プレイヤーズ 18:00~20:00		4泳法(スタート&ターン) 20:00~21:00	
	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																				15:15まで										キッズ K-5		ジュニア J-5		プレイヤーズ ジュニア		19:00																	
	4																															15:45~16:45		17:00~18:00		18:00~19:00																			
	3											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		少人数短期(大人)		3才~小学生6年生		小学生~中学生		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					
	2																																																						
	1																																																						
土	5											10:00まで										14:15まで										キッズ KA-6		キッズ KB-6		プレイヤーズジュニア		18:00																	
	4																															14:30~15:30		15:45~16:45		16:45~18:00																			
	3											ゆっくりマスターズ 8:00~9:00										キッズ KS-6 9:15~10:15										ベビースイミング 生後4ヶ月~ 13:15~14:00										KC-6 3才~小学生6年生		K-6 3才~小学生6年生		プレイヤーズ 17:00~19:00									
	2											スマイルS-6										3才~小学6年生										3才~小学生6年生																							
	1																																																						
日	5											レギュラー初中上 8:00~9:00										10:00まで										16:30まで										キッズ K-7		キッズジュニア J-7		トライアスロン練習会		18:00							
	4																															16:30~18:00		16:30~18:00																					
	3																															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		←1週目~3週目																			
	2											キッズ KS-7 9:15~10:15										3才~小学6年生										3才~小学生6年生																							
	1											スマイルS-7										3才~小学6年生										3才~小学生6年生																							

※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。

