フィンズスイミングスクール栗林　レッスンプログラム

2020/1/6(月)～2/2(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　制限させて頂きます。予めご了承ください。

今年も楽しく元気に泳ぎましょう！

月

	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	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:15	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:15	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30
5ｺｰｽ																		3:15まで				キッズ		ジュニア		プレーヤーズジュニア		7:00-						
4ｺｰｽ																						K－1		J－1		6:00-7:00								
3ｺｰｽ								ウォーク		★1/20～		ベビースイミング																				レギュラークラス		
2ｺｰｽ								45		青空幼稚園		生後4ヶ月～				ゆっくりマスターズ		体験会				3:45～4:45		5:00～6:00		プレイヤーズ				初・中級		
1ｺｰｽ								9:30-10:15		10:30-11:30		11:45～12:30				1:00～2:00		2:15～2:45				3才～小学生6年生		小学生～中学生		6:00～8:00				8:00～9:00		

★1/6(月)は短期教室のため

火

	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	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:15	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:15	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30
5ｺｰｽ																		3:15まで				キッズ		ジュニア			6:15-							
4ｺｰｽ		トライアスロンチーム																				K－2		J－2										
3ｺｰｽ								ウォーク		★1/14のみ		ベビースイミング														プレイヤーズジュニア						体力向上		
2ｺｰｽ		6:15～7:45						30		青空幼稚園		生後4ヶ月～				インターバルスイム		スマイル　S-2				3:45～4:45		5:00～6:00		プレイヤーズ			基本練習		中・上級		
1ｺｰｽ								9:30-10:00		10:30-11:30		11:45～12:30				1:00-1:45		1才6ヶ月～年長				3才～小学生6年生		小学生～中学生		6:00-7:30			7:30-8:00		8:00～9:00		

★1/7(火)は短期教室のため

水

	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	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:15	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:15	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30
5ｺｰｽ																		3:15まで				キッズ		ジュニア		プレーヤーズジュニア		7:00-						
4ｺｰｽ					★陸上プログラム★																	K－3		J－3		6:00-7:00								
3ｺｰｽ					11:15～11:45　担当:永峰			ヌードルウォーク		★1/15～				レギュラー				スマイル　S-3												レギュラークラス		トライ	
2ｺｰｽ					今、流行りのロコモティブ			45		青空幼稚園			かんたんアクア	初・中・上級				1才6ヶ月～年長				3:45～4:45		5:00～6:00		プレイヤーズ				初・中級		アスロン	
1ｺｰｽ					シンドロームの予防体操			9:30-10:15		10:30-11:30			12:00-12:30	12:45～1:45								3才～小学生6年生		小学生～中学生		6:00～8:00				8:00～9:00		9:00～10:30
					も行っています！！																													

木

	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	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:15	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:15	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30
5ｺｰｽ																		3:15まで				キッズ		ジュニア		プレーヤーズジュニア		7:00-						
4ｺｰｽ																						K－4		J－4		6:00-7:00								
3ｺｰｽ								ウォーク	レギュラー			ベビースイミング																				レギュラークラス		
2ｺｰｽ								30	30			生後4ヶ月～				かんたんアクア		スマイル S-4				3:45～4:45		5:00～6:00		プレイヤーズ				初・中級		
1ｺｰｽ								9:15-9:45	9:45-10:15			11:45～12:30				1:00-1:30		1才6ヶ月～年長				3才～小学生6年生		小学生～中学生		6:00～8:00				8:00～9:00		

金

	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	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:15	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:15	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30
5ｺｰｽ																		3:15まで				キッズ		ジュニア			6:15-							
4ｺｰｽ																						K－5		J－5										
3ｺｰｽ								ウォーク					はじめて	はじめて	体力向上											プレイヤーズジュニア					体力向上		トライ	
2ｺｰｽ								45		スマイル SA-5			バタフライ	背泳ぎ	マスターズ			スマイル S-5				3:45～4:45		5:00～6:00		プレイヤーズ			基本練習		中・上級		アスロン
1ｺｰｽ								9:30-10:15		1才6ヶ月～年長			11:45～12:15	12:15～12:45	1:00～2:00			1才6ヶ月～年長				3才～小学生6年生		小学生～中学生		6:00-7:30			7:30-8:00		8:00～9:00		9:00～10:30

土

	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	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:15	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	5:45	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30
5ｺｰｽ						スマイルS-6												3:15まで						プレイヤーズジュニア			6:00-							
4ｺｰｽ																						キッズ		4:45-6:00										
3ｺｰｽ										キッズ		キッズ				ベビースイミング																		
2ｺｰｽ						ゆっくりマスターズ				KA－6		KB－6				生後4ヶ月～		体験会				K－6		プレーヤーズ					レギュラークラス				
1ｺｰｽ						8:15-9:15				10:30～11:30		11:45～12:45				1:15～2:00		2:15～3:00				3:45～4:45		4:45-7:00					初・中・上級				
										3才～小学生6年生		3才～小学生6年生										3才～小学生6年生								7:00-8:00				

日

	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	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:15	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00
5ｺｰｽ						スマイルS-7																				
4ｺｰｽ																										
3ｺｰｽ										キッズ		キッズ												トライアスロン		
2ｺｰｽ						レギュラー初・中・上級		水中ウォーク		K－7		ジュニア			体験会			ベビースイミング			体験会				
1ｺｰｽ						8:15-9:15		9:20-9:50		10:30～11:30		J－7			1:15～2:30			生後4ヶ月～			3:45～		4:30～6:00		
										3才～小学生6年生		11:45～12:45						2:45～3:30							
												3才～中学生														

トライアスロンチーム		
	火	朝　6:15～7:45
	水・金	夜　9:00～10:30
	日曜日	夕方 4:30～6:00