

レッスン時間表	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11:00	ステップアップスイム (40分)	クロール・背泳ぎ (40分)		初級 顔つけ〜クロール (40分)	マスターズコース (40分)
11:40	自由遊泳(20分)				自由遊泳(20分)
12:00		フリースイム		フリースイム	
13:00					
13:30	クロール・背泳ぎ (40分)	ヨガ (40分)	クロール・背泳ぎ (40分)	ステップアップスイム (40分)	ステップアップスイム (40分)
14:00	自由遊泳(20分)	自由遊泳(20分)	自由遊泳(20分)	自由遊泳(20分)	自由遊泳(20分)
14:10					
14:30	平泳ぎ・バタフライ (40分)	アクアビクス (45分)	ポイント4種目レッスン (40分)	ラクラク水中 ウォーキング(40分)	アクアビクス (45分)
15:00	自由遊泳(20分)	自由遊泳(15分)	自由遊泳(20分)	自由遊泳(20分)	自由遊泳(15分)
15:10					
15:15					
15:30					

(システム) 入会金 5,250円 (税込)

月会費 6,900円 (税込)

年間保険料 630円 (税込)

※ 1時間の中でレッスン40分間と、自由遊泳20分間を原則とさせていただきます。

※ アクアビクスは、45分間レッスンとなります。

※ 皆様のご要望を考慮して、レッスン内容の変更をする場合もあります。

**1ヶ月分の月会費で、どのコースに何回でも自由に参加できます。**