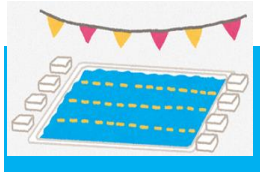

フリー遊泳 ＆ 子供スクール ＆ 成人レッスン

週間 コーススケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
コース	1 2 / 3 4 5 6 7 8	1 2 / 3 4 5 6 7 8	1 2 / 3 4 5 6 7 8	1 2 / 3 4 5 6 7 8	1 2 / 3 4 5 6 7 8	1 2 / 3 4 5 6 7 8	1 2 / 3 4 5 6 7 8
9:00			7 8: 豊島区ヘルシースイム			6 7 8: 【子供】初心・児童	
15			6: 【成人】レッスン	7 8: 【成人】レッスン			
30			5: 【成人】レッスン	7 8: 【成人】レッスン	1 2: 【成人】レッスン		
45		1 2: 【成人】レッスン					
10:00	7 8: 【成人】レッスン					6 7 8: 【子供】キンダー	
15					7 8: 【成人】レッスン		
30							
45							
11:00	7 8: 【成人】レッスン	1 2: ベビースイミング					
15							6 7 8: 【成人】レッスン
30			7 8: 【成人】レッスン	7 8: 【成人】レッスン			
45							
12:00		1 2: ベビースイミング					
20						6 7 8: 毎月第1，3週 団体貸切 NPO法人 スペシャルオリンピックス	
30							
45							
13:00							
15							
30							
45	7 8: 【子供】リトル	6 7 8: 【子供】リトル	7 8: 【子供】リトル		6 7 8: 【子供】リトル	6 7 8: 【子供】キンダー	
14:00							
15							
30							
45				6 7 8: 【子供】キンダー			
15:00	6 7 8: 【子供】キンダー	5 6 7 8: 【子供】キンダー	5 6 7 8: 【子供】キンダー		6 7 8: 【子供】キンダー	6 7 8: 【子供】キンダー	1 2 3 4 5 6 7 8: コース貸切枠
15							
30							
45							
16:00	6 7 8: 【子供】初心	5 6 7 8: 【子供】初心	5 6 7 8: 【子供】初心	6 7 8: 【子供】初心	6 7 8: 【子供】初心	6 7 8: 【子供】初心	
20							
30							
45							
17:00	6 7 8: 【子供】アーティスティックスイミング	5 6 7 8: 【子供】児童	5 6 7 8: 【子供】児童	6 7 8: 【子供】児童	6 7 8: 【子供】児童	6 7 8: 【子供】児童	1 2 3 4 5 6 7 8: 豊島区水泳連盟
15							
30							
45							
18:00		5 6 7 8: 【子供】上級	5 6 7 8: 【子供】上級	6 7 8: 【子供】上級	6 7 8: 【子供】上級	6 7 8: 【子供】上級	
15							
30							
45							
19:00							
15							
30	7 8: 【成人】レッスン	6 7 8: 【成人】レッスン	7 8: 【成人】レッスン	1 2: 【成人】レッスン			
45							
20:00					6 7 8: 【成人】レッスン		
15							
30							
45							
21:00							
21:15							

＊注意事項＊
- 教室貸し切りの使用コース数により、上記のコース配置とは異なる場合もありますので、予めご了承ください。
- レッスンの前後は準備・片付け等のため、一部コースがご利用いただけない場合がございます。皆様のご理解ご協力をお願いいたします。
- レッスン以外に、団体貸切等で一部コースがご利用できない時間帯もございます。予めご了承ください。
- 緊急時等によりコース+B97スケジュールが急遽変更になる場合もございます。皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

プール水深	1－2コース　1m 3－8コース　1.35m
水温	29℃ ～ 31℃
室温	30℃ ～ 32℃

●温度設定は、目安となります。外気温の状態により上下することがございます。

南長崎スポーツセンター

☎03－5988－9270

2024.10