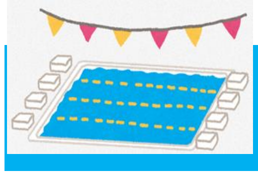
フリー遊泳　＆　子供スクール　＆　成人レッスン



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																							豊島区 ヘルシースイム																							【子供】初心・児童										
15																																																								
30																						【成人】レッスン									【成人】レッスン																									
45									【成人】レッスン																								【成人】レッスン																							
10:00							【成人】レッスン																																							【子供】キンダー										
15																																																								
30																					【成人】レッスン										【成人】レッスン								【成人】レッスン																	
45																																																								
11:00							【成人】レッスン		ベビースイミング																																						【成人】レッスン									
15																																																								
30																							【成人】レッスン								【成人】レッスン																									
45																																																								
12:00									ベビースイミング																																															
20																																																								
30																																																								
45																																																								
13:00																																																								
15																																																								
30																																																								
45							【子供】リトル								【子供】リトル								【子供】リトル															【子供】リトル								【子供】キンダー										
14:00																																																								
15																																																								
30																																																								
45																														【子供】キンダー																										
15:00						【子供】キンダー								【子供】キンダー								【子供】キンダー																【子供】キンダー								【子供】キンダー								コース貸切枠	
15																																																								
30																																																								
45																																																								
16:00						【子供】初心								【子供】初心								【子供】初心								【子供】初心								【子供】初心								【子供】初心										
20																																																								
30																																																								
45																																																								
17:00														【子供】児童								【子供】児童								【子供】児童								【子供】児童								【子供】児童								豊島区水泳連盟	
10																																																								
30																																																								
45																																																								
18:00														【子供】上級								【子供】上級								【子供】上級								【子供】上級								【子供】上級										
15																																																								
30																																																								
45																																																								
19:00																																																								
15																																																								
30							【成人】レッスン								【成人】レッスン								【成人】レッスン		【成人】レッスン													【成人】レッスン																		
45																																																								
20:00																																																								
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

2023.9