

ジーラックススイミングクラブ スクール&レッスン&フリー スケジュール

時間	月曜日					火曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日					時間																	
	レッスン&フリー					レッスン&フリー					レッスン&フリー					レッスン&フリー					レッスン&フリー					レッスン&フリー																						
	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1						
8:00																																																
9:00																									選手					選手																		
10:00																									幼児	ジュニア					幼児	ジュニア																
11:00	スイム 基礎練習 クロール						リハビリ ストレッチ						エクササイズ アクアビクス						スイム バタフライ						ジュニア					ジュニア																		
12:00	リハビリ 健康づくり						エクササイズ アクアビクス						スイム 背泳ぎ						リハビリ 腰痛 ひざ痛																													
13:00	エクササイズ 水中バレー						スイム 平泳ぎ						リハビリ 肩こり						エクササイズ ワークアウト																													
14:00	フリー						フリー						フリー						フリー						フリー・トレーニング&ウォーキング					フリー・トレーニング&ウォーキング						フリー・トレーニング&ウォーキング												
15:00	親子 ステップ						親子 ステップ						親子 ステップ						親子 ステップ						フリー・スイム					フリー・スイム						フリー・スイム												
16:00	幼児						幼児						幼児						幼児						フリー・スイム					フリー・スイム						フリー・スイム												
17:00	ジュニア						ジュニア						ジュニア						ジュニア						フリー・スイム					フリー・スイム						フリー・スイム												
18:00	ジュニア						ジュニア						ジュニア						ジュニア						フリー・スイム					フリー・スイム						フリー・スイム												
19:00	選手						選手						選手						選手						フリー・スイム					フリー・スイム						フリー・スイム												
20:00																																																

初心者でも安心して参加いただける
軽い強度で開始いたします。中強度
や強い強度のレッスンをご要望の
方、また、リクエスト等ございましたら、
お気軽にスタッフにお伝え下さい。

スクール会員の
ご利用は...
この色が スクールとなります

クラブ会員の
ご利用は...
この色は フリーコースです。プールサイドのコース表示にしたがってご利用下さい。
この色は スイムレッスンです。ご自由にご参加下さい。
この色は リハビリレッスンです。ご自由にご参加下さい。
この色は エクササイズレッスンです。ご自由にご参加下さい。

※スクールは1日～28日迄(4週制)のご利用となります。
※日曜日以外の祝祭日は休講となります。
※振替授業は月内で自由に受けられます。
※振替授業時はバスのご利用は出来ませんのでご了承下さい。
※スクール以外での小学生以下のご利用は出来ません。

※個人会員・家族会員・法人会員の方は営業日の時間中いつでもご利用になれます。
※平日会員の方は月曜～金曜の営業日の時間中いつでもご利用になれます(水曜、祝祭日、振替休日は除く)。
※学生会員の方は営業日のpm5:00から営業終了時間までご利用になれます。
※平日会員及び学生会員の方で、ご利用区分以外の営業日、時間にご利用をする場合は別途2,268円/1回でご利用できます。
※非会員の方でご利用をする場合は会員の方が同伴の場合に限りビジター料金2,268円/1回でご利用できます。