

成人プログラム (2020年9月~)

※ 婦人は女性のみ MAは男女ともに参加可能となります。

スウィン大教スイミングスクール大宮東

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	大プール		上A 男女参加可 10:30~		上BC 男女参加可 12:00~	FR 13:00-14:15								
	小プール		腰痛 男女参加可 10:30~			短期教室2コース								
	大プール		ヘビーアクア 10:30~	らくらく 男女参加可 11:30~	ヘルシー 男女参加可 12:00~	ガイドンス FR								
	小プール													
火	大プール		上C 女性のみ 10:30~		特C(女性のみ) 11:40~	FR								
	小プール		初級(女性のみ) 10:30~		アキア 男女参加可 11:45~	らくらく 男女参加可 12:15~	FR							
	大プール		上B 女性のみ 10:30~		特B(女性のみ) 11:40~	13:00~14:30								
	小プール		中級(女性のみ) 10:30~		特A(女性のみ) 11:40~	短期教室2コース								
水	大プール		アキア 男女参加可 10:30~	ヘルシー 男女参加可 11:10~	特C 女性のみ 12:00~	FR								
	小プール		腰痛 男女参加可 10:30~		特AB 女性のみ 12:00~	13:00~14:30								
	大プール		腰痛体操 スタジオ 10:30~			短期教室2コース								
	小プール		ヘビーアクア 10:30~		上BC 女性のみ 12:00~	ガイドンス FR								
	大プール													
	小プール													
木	大プール		中上A(女性のみ) 10:30~		特C(女性のみ) 11:40~	FR 13:00-14:15								
	小プール		初級(女性のみ) 10:30~		特B(女性のみ) 11:40~	短期教室2コース								
	大プール		腰痛(男女参加可) 10:30~		特A(女性のみ) 11:40~									
	小プール		ヘビーアクア 10:30~	ヘルシー 男女参加可 11:40~	アキア 男女参加可 12:20~	ガイドンス FR								
金	大プール		上C 女性のみ 10:30~		特C(女性のみ) 11:40~	FR								
	小プール		初級(女性のみ) 10:30~		特B(女性のみ) 11:40~	13:00~14:30								
	大プール		上B 女性のみ 10:30~		特A(女性のみ) 11:40~	短期教室2コース								
	小プール		らくらく 男女参加可 10:30~	アキア 男女参加可 11:00~	中上A(女性のみ) 11:45~	ガイドンス FR								
	小プール				初級(女性のみ) 11:45~									
土	大プール		上BC(男女参加可) 10:30~		特C(男女参加可) 11:40~	ヘルシー 男女参加可 12:45~								
	小プール		腰痛 男女参加可 10:30~		特B(男女参加可) 11:40~									
	大プール		中上A(男女参加可) 10:30~		特A(男女参加可) 11:40~									
	小プール		初(男女参加可) 10:30~											
	大プール													
	小プール		ヘビーアクア 10:30~	腰痛 男女参加可 11:30~11:40		親子 13:00~								
	大プール													
	小プール		腰痛体操 11:00~											