

成人プログラム (2019年9月~)

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		MA上A 10:30~ 腰痛 10:30~		MA上BC 12:00~	FR 13:00-14:15 短期教室2コース								
	小プール		ハッピーアクア 10:30~	MA5<5< 11:30~	MAヘルシー 12:00~	ガイダンス FR								
火	大プール		上C 上C 10:30~ 上B 上B 10:30~		特C 特C 12:00~ 特B 特B 12:00~ 特A 特A 12:00~	FR 13:00~14:30 短期教室2コース								
	小プール		初 初 10:30~ 中 中 10:30~		アクア 11:45~ 5<5< 12:15~	ガイダンス FR								
水	大プール		アクア 10:30~ 腰痛体操 スタジオ 10:30~	ヘルシー 11:10~ 腰痛 11:00~11:40	特C 12:00~ 特AB 12:00~	FR 13:00~14:30 短期教室2コース						MA特 MA特 19:30~ MA.EBC 19:30~		
	小プール		ハッピーアクア 10:30~		上BC 12:00~	ガイダンス FR								
木	大プール		中上A 10:30~ 初級 10:30~ 腰痛 10:30~		特C 特C 12:00~ 特B 特B 12:00~ 特A 特A 12:00~	FR 13:00-14:15 短期教室2コース								
	小プール		ハッピーアクア 10:30~	ヘルシー 11:40~	アクア 12:20~	ガイダンス FR								
金	大プール		上C 上C 10:30~ 上B 上B 10:30~		特C 特C 12:00~ 特B 特B 12:00~ 特A 特A 12:00~	FR 13:00~14:30 短期教室2コース								
	小プール		5<5< アクア 10:30~ 11:00~		中上A 中上A 11:45~ 初 初 11:45~	ガイダンス FR								
土	大プール		MA上BC 10:30~ MA中上A 10:30~ MA初 10:30~		MA特C 12:00~ MA特B 12:00~ MA特A 12:00~	ヘルシー 13:00~					MA上BC 18:00~ MA特 MA特 18:00~			
	小プール		ハッピーアクア 10:30~ 腰痛体操 11:00~ 11:30~11:40	腰痛 11:30~11:40		親子 13:00~					MA中上A 18:00~ 初			