

2024年1月~3月

瀬戸内スイミングスクール 香川校 スケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	子供スクール	大人プール	子供スクール	大人プール	子供スクール	大人プール	子供スクール	大人プール	子供スクール	大人プール	子供スクール	大人プール
9:00											8:45~9:45 キッズ ジュニア	
10:00	10:30~11:30 スイムトレーニング 玉木		10:00~10:45 ベビーコース ※親子で参加 横井		10:00~10:45 はじめてOO 大西憲		10:00~10:30 アクアキネシス 玉木		10:00~10:45 すいすいOO 西浦		9:50~10:50 キッズ ジュニア	
11:00		09:00~14:30 フリーコース					10:40~11:10 アクアピクス 玉木				11:00~11:45 ベビーコース ※親子で参加 大西憲	11:00~13:00 フリーコース
12:00												
13:00	13:00~13:45 はじめてOO 小島		12:30~13:00 水中ウォーキング 大西憲		13:00~13:30 アクアヌードル 玉木		13:00~13:30 アクアベル 横井		13:00~14:00 スイムトレーニング 小島		13:00~14:00 キッズ ジュニア	
14:00					13:40~14:10 アクアZUMBA 玉木		13:40~14:25 腰痛コース 横井				14:05~15:05 キッズ ジュニア	
15:00	15:00~16:00 ジュニア		15:00~16:00 キッズ ジュニア				15:00~16:00 キッズ ジュニア		15:00~16:00 キッズ ジュニア		15:10~16:10 キッズ ジュニア	
16:00	16:05~17:05 キッズ ジュニア		16:05~17:05 キッズ ジュニア		16:05~17:05 キッズ ジュニア		16:05~17:05 ジュニア		16:05~17:05 キッズ ジュニア		16:15~17:15 ジュニア	
17:00	17:10~18:10 ジュニア		17:10~18:10 ジュニア		17:10~18:10 ジュニア		17:10~18:10 ジュニア		17:10~18:10 ジュニア			17:15~19:15 フリーコース
18:00		18:15~19:45 フリーコース	18:15~19:15 ジュニア		18:15~19:45 フリーコース		18:15~19:45 フリーコース	18:30~19:00 マンツーマン 対象:大人・子供 料金:3,300円 大西(憲)・西浦	18:15~19:15 ジュニア		18:15~19:45 フリーコース	
19:00												
20:00												

<p>コース対象 ベビー</p> <p>6ヵ月~3歳11ヶ月のお子様とその保護者の方</p> <p>月会費(税込)</p> <p>週1回 6,710円</p> <p>回数自由制 7,260円</p> <p>※木太校・屋島校のご利用可能。</p>	<p>コース対象 キッズ</p> <p>2歳~年長のお子様</p> <p>月会費(税込)</p> <p>週1回 6,710円</p> <p>週2回 8,580円</p> <p>週3回 9,130円</p>	<p>コース対象 ジュニア</p> <p>小学1年生~中学3年生</p> <p>月会費(税込)</p> <p>週1回 6,710円</p> <p>週2回 8,580円</p> <p>週3回 9,130円</p>	<p>コース対象 大人 ※担当者は急遽変更になる場合がございます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめてOO(初級)⇒1・3週目クロール 2・4週目背泳ぎ ・すいすいOO(中級)⇒1週目クロール 2週目平泳ぎ 3週目背泳ぎ 4週目バタフライ ・スイムトレーニング(上級)⇒1週目クロール 2週目平泳ぎ 3週目背泳ぎ 4週目バタフライ ・アクアベル⇒専用のダンベルを使い音楽に合わせて行うクラス ・アクアZUMBA⇒音楽に合わせてダンスの要素を取り入れたクラス ・アクアピクス⇒音楽に合わせて楽しく行うクラス ・水中ウォーキング⇒自身の体力に合わせて速度を調整し負荷を掛ける事で筋力UPを行えるクラス ・腰痛コース⇒水の負荷を感じながら腰痛予防に必要な筋力UPを行います
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------