


姫路スイミングスクールのクラスのご案内（平成20年7月改定）

●健康クラス…水中ウォーキング、水中ストレッチなど、水中での運動を中心としたクラスです。泳げなくても楽しんでいただけます。

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月	7	団体指導	団体指導		団体指導	団体指導						
	6											
	5						婦人					
	4								幼児・学童 (3才～)	幼児・学童 (4才～)	幼児・学童・中学生 (5才～)	選手
	3			流水								
	2											
	1	健康クラス	どんぐり(2才～)		団体指導		ベビー	幼児(2才～)				
火	7	団体指導	団体指導	団体指導	どんぐり(2才～)	団体指導					選手	
	6											
	5											成人
	4						婦人		幼児・学童 (3才～)	幼児・学童 (4才～)	幼児・学童・中学生 (5才～)	成人
	3											
	2	アクアビクス	団体指導	団体指導	ベビー	団体指導		幼児(2才～)				
	1											
水	7		団体指導	団体指導							選手	
	6											
	5											成人
	4								幼児・学童 (3才～)	幼児・学童 (4才～)	幼児・学童・中学生 (5才～)	成人
	3	健康クラス		流水								
	2					団体指導		ベビー	幼児(2才～)			
	1		団体指導	団体指導		団体指導						
木	7		団体指導	団体指導							選手	
	6					団体指導	団体指導					
	5											成人
	4								幼児・学童 (3才～)	幼児・学童 (4才～)	幼児・学童・中学生 (5才～)	選手
	3	健康クラス		流水								
	2			どんぐり(2才～)			シヨート アクア	幼児(2才～)				
	1	団体指導			団体指導							
金	7	団体指導	団体指導	どんぐり(2才～)	団体指導						選手	
	6											
	5											成人
	4								幼児・学童 (3才～)	幼児・学童 (4才～)	幼児・学童・中学生 (5才～)	成人
	3											
	2	アクアビクス		団体指導	ベビー	団体指導		幼児(2才～)				
	1											
土	7	健康クラス	流水									
	6											
	5											成人
	4							幼児・学童 (2才～)	幼児・学童 (3才～)	幼児・学童 (4才～)	幼児・学童・中学生 (5才～)	成人
	3	幼児・学童 (2才～)	幼児・学童 (2才～)									
	2				ベビー			幼児・学童 (2才～)				
	1											
日	7		幼児・学童(2才～)			幼児・学童(2才～)						
	6											
	5											
	4	幼児・学童 中学生 (2才～)	成人				成人					
	3											
	2											
	1			幼児・学童(2才～)			幼児・学童 (2才～)					

※  は、大人会員遊泳コースとなります。
 ※ 幼児・学童コースは30分前より準備体操を実施しております。
 ※ 各クラス参加人数によって、遊泳コースが狭まる場合がございます。

1コイン体験 500円 実施中!
 詳しくはお問合せください