

# レッスンスケジュール10月

場所：別館プール(セントラルスイムクラブ湘南台)

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

9:00 OPEN

9:00hs

全10回 3ヶ月1クールの  
スクールクラスです。  
全10回 料金16,500円(税込)

9:15-10:05

スクール

『あさすい』

小堀 10名

9:30 hs

9:30-10:15 有料¥550  
アクアエクササイズ

30日休講 松浦 50名

参加条件  
どなたでもご参加いただけます  
※3日、17日実施

9:20-09:50

パーソナルレッスン

有料¥3850  
大八木1名

10:00 hs

9:50-10:20

クロール(初級)

馬場 14名

10:25-11:10 有料¥550  
機能改善水中ストレッチ

30日休講 松浦 50名

10:15-10:45

スタート&ターン

小堀 14名

10:00-10:30

ウォーク&ストレッチ

大八木 25名

10:00-10:30 有料¥550

ワンポイントレクチャー

4日休講 今井2名

10:30 hs

10:30-11:00

バタフライ(初級)

馬場 14名

10:15-10:45

平泳ぎ(初級)

小堀 14名

11:20-12:20

有料 全10回分¥16500

『スイミングスクール  
初級』

30日休講 松浦 12名

10:55-11:25

泳ぎ込み500M

小堀 14名

10:40-11:10

初めて背泳ぎ

大八木 14名

10:40-11:10 有料¥550

ワンポイントレクチャー

4日休講 今井2名

11:00 hs

10:55-11:25

平泳ぎ(中上級)

小堀 14名

11:30 hs

ご参加はご自身の泳力に合う  
どちらか1本のみのご予約を  
お願いいたします。

11:40-12:10

パーソナルレッスン

有料¥3850  
小堀 1名

参加条件  
・4種目泳げる方  
・500M泳ぐ体力がある方  
または、チャレンジしたい方  
※3日、17日実施

12:00 hs

参加条件

【平泳ぎ初級】

- ・平泳ぎで25M泳げない方
- ・継続して習ったことが無い方

【平泳ぎ中上級】

- ・平泳ぎを習ったことがあり、  
25M以上泳げる方

12:30 hs

13:00 hs

13:00 CLOSE ※プール利用は12:30まで

## スイミングスクールについて

3ヶ月1クール 全10回の有料スクールとなります。  
ご予約・参加費のお支払いはファースト本館にて承ります。

## 同時予約可能枠

ファースト会員 10本(スタジオプログラム含む)

スイム会員 6本

※1度に予約可能なレッスン枠数です。

レッスンチェックインをすると1本消化となり、次の予約ができます。