

# レッスンスケジュール11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

松浦 50名

参加条件  
どなたでもご参加いただけます

※7日、21日実施

9:20-09:50

パーソナルレッスン

有料¥3850  
29日休講 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

松浦 50名

10:00-10:30  
ウォーク&ストレッチ  
29日休講 大八木 25名

10:00-10:30 有料¥550  
ワンポイントレクチャー  
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

10:15-10:45  
スタート&ターン  
小堀 14名

10:40-11:10  
初めて背泳ぎ  
29日休講 大八木 14名

10:40-11:10 有料¥550  
ワンポイントレクチャー  
今井2名

11:00 hs

10:55-11:25  
平泳ぎ(中上級)  
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』  
松浦 12名

10:55-11:25  
泳ぎ込み500M  
小堀 14名

11:20-11:50  
クロール(スキルアップ)  
今井 12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

※7日、21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

12:30 hs

【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

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。