

ヒューマンスイミングスクール・にいざ レッスンプログラム 2025年 8月～9月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:30											9:30
10:00 オープン											10:00
10:00 オープン											10:15
10:30											10:30
11:00											11:00
11:15											11:15
11:30											11:30
12:00											12:00
12:15											12:15
12:30											12:30
12:45											12:45
13:00											13:00
13:15											13:15
13:30											13:30
13:45											13:45
14:00											14:00
14:15											14:15
14:30											14:30
14:45											14:45
15:00											15:00
15:15											15:15
15:30											15:30
15:45											15:45
16:00											16:00
16:15											16:15
16:30											16:30
16:45											16:45
17:00											17:00
17:15											17:15
17:30											17:30
17:45											17:45
18:00											18:00
18:15											18:15
18:30											18:30
18:45											18:45
19:00											19:00
19:15											19:15
19:30											19:30
20:00											20:00
20:15											20:15
20:30											20:30
20:45											20:45
21:00											21:00
21:15											21:15
21:30											21:30
21:45											21:45
22:00											22:00

★ 初心者・初級(運動に慣れていない方向けのプログラム)★★ 中級(運動に慣れている方向けプログラム)★★★ 上級(日頃から運動を行われている方向けプログラム)