

レッスンスケジュール 12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

9:30 hs

10:00 hs

10:30 hs

11:00 hs

11:30 hs

12:00 hs

12:30 hs

13:00 hs

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

9:50-10:20
クロール(初級)
馬場 14名

10:30-11:00
バタフライ(初級)
馬場 14名

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。

参加条件
【平泳ぎ】
・平泳ぎで25M泳げない方
・継続して習ったことが無い方

【平泳ぎフォーム】
・平泳ぎを習ったことがあり、
25M以上泳げる方

10:15-10:45
平泳ぎ(初めてチャレンジ)
小堀 14名

10:55-11:25
平泳ぎフォーム
(レベルアップ) 小堀 14名

11:40-12:10
パーソナルレッスン
有料¥3850 小堀 1名

9:45-10:15
アクアビクス
松浦 50名

10:30-11:00
機能改善ウォーク&
ストレッチ 松浦 50名

11:15-11:45
基礎泳法&クロール
松浦 50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

参加条件
クロール25M泳げる方
※7日、21日実施

10:40-11:10
クロール(中上級)
小堀 14名

11:20-11:50
泳ぎ込み500M
小堀 14名

12:00-12:30
7日、21日実施
パーソナルレッスン
有料¥3850 小堀 1名

9:20-09:50
パーソナルレッスン
有料¥3850 大八木1名

10:00-10:30
ウォーク&ストレッチ
大八木 25名

10:40-11:10
初めてクロール
大八木 14名

10:40-11:10
ワンポイントレクチャー
有料¥220 今井2名
※8日休講

11:20-11:50
ワンポイントレクチャー
有料¥220 今井2名
※8日休講

13:00 CLOSE ※プール利用は12:30まで

年末年始のご案内

本館：2023年12/27(水)～2024年1/2(火)

別館プール：2023年12/28(木)～2024年1/8(月)

上記期間は年末年始の為、本館・別館プールは休館となります。

年始は2024年1/3(水)より本館のみ営業致します。

別館プールは2024年1/9(火)より営業致します。

1/9(火) 9:00-12:30(最終退館13:00)

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。