

後楽園スポーツクラブ調布 プールタイムスケジュール

2025年11月~

月		火		水		木		金		土		日	
7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1
10:00 Q					10:10 ビギナー			10:10 シェイプ スイム			10:10 ビギナー		
11:00 腰痛改善	11:00 フォーミング			11:00 スピード アップ		10:30 マタニティ スイミング		11:00 ス ピードアップ		11:00 フォーミング		10:00 クール制教室	
12:00													12:00
13:00													13:00
14:00				14:10 J			14:10 J			14:10 J		14:10 A	
14:30 K							14:30 K						14:00
15:00													15:00
15:10 A				15:10 A	DK		15:10 A	DK		15:10 A	DK	15:10 B	
16:00													16:00
16:10 B				16:10 B	E		16:10 B	E		16:10 B	E	16:10 C	
17:00													17:00
17:10 C				17:10 C	E		17:10 C	E		17:10 C	E	E	
18:00													18:00
18:30 ビギナー													19:00
19:00													
19:30 シェイプ スイム				19:30 ビギナー (Fr/Ba)	E		E			19:30 フォーミング		19:30 ビギナー (Fly/Br)	
20:00													20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

こどもスイミングスクール					
Q	ペビー Q コース	J	乳児 J コース	MV	学童 MV コース
月・木・土	10:00~11:00		火・水・金	14:10~15:30	土
			土	11:00~12:00	
月	14:30~15:30	月~金	16:10~17:30	火~金	15:30~16:30
					担当者にお問い合わせ下さい。
日	11:00~12:00	土	15:10~16:30	火~土	担当者にお問い合わせ下さい。
A	幼児 A コース	C	学童 C コース	E	選手コース
月~金	15:10~16:30	月~金	17:10~18:30	担当者にお問い合わせ下さい。	
土	14:10~15:30	土	16:10~17:30		



←パーソナルレッスン実施可能枠

担当の都合により、実施可能枠以外でのご案内も可能となる場合や
実施可能枠内であってもご案内出来かねる場合がございます。

レッスンの実施時間は、各担当までお声がけくださいませ。

皆様のご参加を、心よりお待ちいたしております。

成人会員様・キッズ会員様・一般のお客様どなたでも申込可能です。

■会員の方■

【30分】3,300円 【60分】6,600円

■一般の方■

【30分】4,400円 【60分】8,800円