

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	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1	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							10:00 Q							10:10 ビギナー							10:00 Q							M V							10:00 クール制教室																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
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 ビードアップ							11:00 フォーミング							10:30 マタニティ スイミング							11:00 シェイプ アップ							11:00 K																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

こどもスイミングスクール								
Q	ベビー 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	10:00～11:00
			土		11:00～12:00			
					13:10～14:30			
K	親子 K コース		B	小児 B コース		DK	ドームキッズコース	
月・木		14:30～15:30	月～金		16:10～17:30		火～金	15:30～16:30
日		11:00～12:00	土		15:10～16:30			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		火～土	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