

Zip 琴似 プール スクール・レッスンプログラム・フリーコース状況【2018.04～】

スクール・レッスン参加状況に応じ、フリーコース数が下記の通りとならない場合がございます、目安とされますようご理解下さい。

火		水		木		金		土	日
【営業時間】10:00～23:00 【プール】10:00～22:00		【営業時間】10:00～23:00 【プール】10:00～22:00		【営業時間】10:00～23:00 【プール】10:00～22:00		【営業時間】10:00～23:00 【プール】10:00～22:00		【営業時間】10:00～21:00 【プール利用】10:00～20:00	【営業時間】10:00～19:00 【プール】10:00～18:00
スクールプログラム	フリーコース	スクールプログラム	フリーコース	スクールプログラム	フリーコース	スクールプログラム	フリーコース	スクールプログラム	フリーコース
10									
11	女性スイミング 中級-黒崎 上級-木下 10:20-11:10	こぐま保育園 10:10-11:00	4コース	女性スイミング 初級-阿部 10:20-11:00	6コース	女性スイミング 中級-阿部 上級-木下 10:20-11:10	6コース	成人スイミング クロール・背泳ぎ 木下 10:30-11:10	ジッピー フリータイム 10:00-13:00 ジッピー 会員 無料開放
	2コース				4コース		2コース	4コース	
	New!! シンブルドリル 黒崎 11:20-11:40		2コース	フィンスイム 阿部 11:10-11:40		New!! シンブルドリル 木下 11:20-11:40	3コース	成人スイミング 平泳ぎ-木下 バタフライ-阿部 11:20-12:00	
12	女性スイミング 初級-木下 11:40-12:20	女性スイミング 中級-木下 上級-阿部 11:20-12:10		女性スイミング 中級-木下 上級-阿部 11:50-12:40	2コース	女性スイミング 初級-阿部 11:40-12:20		キンダースイム (3-6歳) 12:00-13:00 対応級:C4-Z0	12:45まで
	ウォーキング& リラクゼーション 阿部 12:30-13:00	スイム トレーニング 阿部 12:20-12:50	女性 スイミング 初級-木下 12:20-13:00		New!! シンブルドリル 阿部 12:50-13:10	シェイプ ウォーキング 阿部 12:30-13:00		キンダースイム (3-6歳) ジュニアスイム (小学生) 13:00-14:00 対応級:A1-Z0	6コース
13					6コース	シニアスイミング 上級-阿部 中級-木下 13:10-14:00	2コース	キンダースイム (3-6歳) ジュニアスイム (小学生) 14:00-15:00 対応級:A1-D7	3コース
14	シニアスイミング 上級-千葉 中級-黒崎 13:10-14:00	シニアスイミング 上級-黒崎 中級-阿部 13:10-14:00		スイミング マスター 千葉 14:00-15:00	4コース	New!! スイミング マスター 千葉 14:00-15:00	4コース	ジュニアスイム (小・中学生) 15:00-16:00 対応級:A1-D7	6コース
15	シニアスイミング 初級-阿部 14:10-14:50	シニアスイミング 初級-木下 14:10-14:50	4コース			シニア スイミング 初級-小林 14:10-14:50	4コース	選手コース 16:00 - 17:30	
16	キンダースイム (3-6歳) ジュニアスイム (小学生) 15:30-16:30 対応級:A1-Z0	キンダースイム (3-6歳) ジュニアスイム (小学生) 15:30-16:30 対応級:A1-Z0	6コース	キンダースイム (3-6歳) ジュニアスイム (小学生) 15:30-16:30 対応級:A1-Z0	1コース	キンダースイム (3-6歳) ジュニアスイム (小学生) 15:30-16:30 対応級:A1-Z0	1コース	成人スイミング 中上級-本間 18:00-18:50	
17	キンダースイム (3-6歳) ジュニアスイム (小学生) 16:30-17:30 対応級:A1-D7	キンダースイム (3-6歳) ジュニアスイム (小学生) 16:30-17:30 対応級:A1-D7	1コース	キンダースイム (3-6歳) ジュニアスイム (小学生) 16:30-17:30 対応級:A1-D7	1コース	キンダースイム (3-6歳) ジュニアスイム (小学生) 16:30-17:30 対応級:A1-D7	1コース		
18	ジュニアスイム (小・中学生) 17:30-18:30 対応級:A1-D7	ジュニアスイム (小・中学生) 17:30-18:30 対応級:A1-D7	育成コース 17:30-18:30 選手コース 17:30-19:00	ジュニアスイム (小・中学生) 17:30-18:30 対応級:A1-D7	育成コース 17:30-18:30 選手コース 17:30-19:00	ジュニアスイム (小・中学生) 17:30-18:30 対応級:A1-D7	育成コース 17:30-18:30 選手コース 17:30-19:00		
19	選手コース 18:30 - 20:00	選手コース 18:30 - 20:00	2コース	選手コース 18:30 - 20:00	2コース	選手コース 18:30 - 20:00	2コース		
20	成人スイミング 初級-伊藤 中上級-阿部 20:10-21:00	成人スイミング 中上級-本間 20:10-21:00	3コース	成人スイミング 初級-伊藤 中上級-宮坂 20:10-21:00	6コース		6コース		
21		スイム トレーニング 地原 21:05-21:55							
22									

※都合により、
担当コーチが変更となる場合がございます。
予めご了承ください。

火曜日～金曜日の16:15～18:30、土曜日の12:45～16:00、プールはご利用いただけません。

※短期スクール開催時期・スクール休講日は、上記時間帯でも、ご利用いただける場合がございます。館内掲示またはスタッフまでお問い合わせ下さい。

- ご自由にご参加いただけるレッスンプログラムです。登録の必要はございません。
- 登録制のスクールです。初級(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25m完泳)・中級(バタフライ25m完泳)・上級(4泳法泳力向上)
- 成人様向け有料のスクールになります。
- お子様向け(Zippy会員)のスクールです。
- 初めての方でも、お気軽にご参加いただけるスクール・レッスンプログラムです。

成人スイミングプログラム改訂のお知らせ

いつもZip琴似をご利用いただきありがとうございます
4月よりスイミングスクールがリニューアルされます。

【女性スイミング】

- ・ 上級、中級スクール時間の変更

60分レッスン ⇒ 50分レッスン

- ・ 水曜日初級スクール開始時間変更

11：20～12：00 ⇒ 12：20～13：00

【シニアスイミング】

- ・ 初級スクール開始時間の変更

13：10～13：50 ⇒ 14：10～14：50

【成人スイミング】

- ・ スクール閉講、合併

水曜日20：10～、土曜日18：00～ 初級スクール閉講

土曜日18：00～ 上級、中級スクール合併

【新スクール開講】

” シンプルドリル ” 開講

火曜日、金曜日11：20～11：40、木曜日12：50～13：10

中級、上級者向けのスクール

4泳法の細かな動作確認をしたい方におすすめ！

” スイミングマスタースクール ” （ビデオレッスン） 開講

木曜日14：00～15：00、金曜日14：00～15：00 担当：千葉

有料スクール 6,000円（税抜 3回/1ヵ月）

ご自身の泳ぎをカメラで撮り、その場で見て、修正できます。

ご自身の泳ぎを見てみたい、細かく修正したい方におすすめ！

【各スクールの運動量の目安】

	上級	中級	初級
女性スイミング	1000m	600m	400m
シニアスイミング	700m	500m	300m
成人スイミング	700m		300m

※各スクールの目安の距離設定です

【フリープログラム閉講】

金曜日20:10～20:40、土曜日10:30～11:00のスクールを閉講します。

【ジュニアスクール開講時のプール利用制限】

2018年3月まで 平日 15:15～18:30【利用不可】 18:30～20:00【2コース可】

土曜 12:45～16:00【利用不可】 16:00～17:30【2コース可】

2018年4月から 平日 16:15～18:30【利用不可】 18:30～19:00【1コース可】 19:00～20:00【2コース可】

土曜 12:45～16:00【利用不可】 16:00～16:30【1コース可】 16:30～17:30【2コース可】

詳しい時間、プログラムに関しましては別紙のスクールプログラム、フリーコース状況をご覧ください
皆様のご理解、ご協力を宜しく申し上げます。