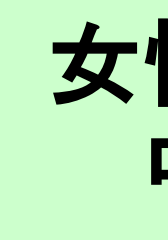
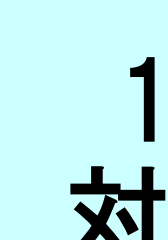


Zip 零似 プール スクール・レッスンプログラム・フリーコース状況【2020.1～】

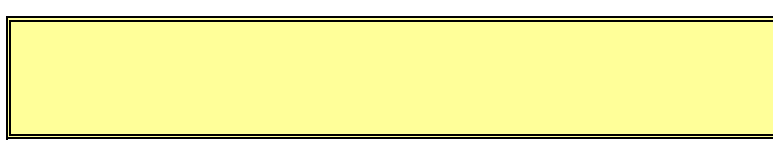
スクール・レッスン参加状況に応じ、フリーコース数が下記の通りとならない場合がございます、目安とされますようご理解下さい。

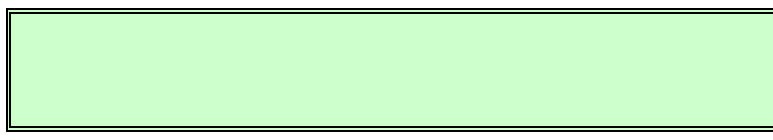
	火		水		木		金		土		日	
	【営業時間】10:00～23:00 【プール】10:00～22:00		【営業時間】10:00～23:00 【プール】10:00～22:00		【営業時間】10:00～23:00 【プール】10:00～22:00		【営業時間】10:00～23:00 【プール】10:00～22:00		【営業時間】10:00～21:00 【プール利用】10:00～20:00		【営業時間】10:00～19:00 【プール】10:00～18:00	
	スクールプログラム	フリーコース	スクールプログラム	フリーコース	スクールプログラム	フリーコース	スクールプログラム	フリーコース	スクールプログラム	フリーコース	スクールプログラム	フリーコース
10		5コース ↓		4コース ↓		6コース ↓		5コース ↓		6コース ↓		3コース ↓
11	 女性スイミング 中級-吉崎 上級-木下 10:20-11:10	2コース ↓	こぐま保育園 10:10-11:00		 女性スイミング 初級-石本 10:20-11:00	4コース ↓	女性スイミング 中級-阿部 上級-及川 10:20-11:10	2コース ↓	 成人スイミング クロール・背泳ぎ 阿部 10:30-11:10	4コース ↓	ジッピー フリータイム 10:00-13:00 ジッピー 会員 無料開放	
12	シンプルドリル 木下 11:15-11:35	↓			フィンスイム 阿部 11:10-11:40	3コース ↓	シンプルドリル 阿部 11:20-11:40	↓	成人スイミング 平泳ぎ-吉崎 バタフライ-阿部 11:20-12:00	2コース ↓		
12	 女性スイミング 初級-阿部 11:40-12:20	3コース ↓	女性スイミング 中級-石本 上級-阿部 11:20-12:10		女性スイミング 中級-石本 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	3コース ↓	キンダースイム (3-6歳) 12:00-13:00 対応級:C4-Z0	4コース ↓ 12:45まで		
13	 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 12:15-12:45	 女性 スイミング 初級-石本 12:15-12:55		シンプルドリル 阿部 12:45-13:05	4コース ↓	 ウォーキング& リラクゼーション 阿部 12:30-13:00	↓			
13	シニアスイミング 上級-及川 中級-吉崎 13:10-14:00	2コース ↓	シニアスイミング 上級-吉崎 中級-阿部 13:10-14:00	2コース ↓		6コース ↓	シニアスイミング 上級-阿部 中級-石本 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) 13:00-14:00 対応級:A1-Z0		 アクアズンバ 13:20-14:00 太田	6コース ↓ 3コース ↓ 6コース ↓
14		6コース ↓		6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			
15		↓		↓		1コース ↓		1コース ↓	ジュニアスイム (小・中学生) 15:00-16:00 対応級:A1-D7	育成コース 15:00- 16:00 選手コース 15:00- 16:30		
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	1コース ↓ 16:15まで	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 ↓ 16:15まで	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 ↓ 16:15まで	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 ↓ 16:15まで	選手コース 16:00 - 17:30	1コース ↓		
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		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			5コース ↓		
18	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	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		3コース ↓		
19	選手コース 18:30 - 20:00	1コース ↓ 2コース ↓	選手コース 18:30 - 20:00	1コース ↓ 2コース ↓	選手コース 18:30 - 20:00	1コース ↓ 2コース ↓	選手コース 18:30 - 20:00	1コース ↓ 2コース ↓	成人スイミング 中上級-本間 18:00-18:50	6コース ↓		
20	 クロール特訓-伊藤 20:10-20:30	4コース ↓	 背泳ぎ特訓-及川 20:10-20:30	4コース ↓	 3泳法 夜間スイミング (バタフライ以外) (隔週内容変更) 20:15-20:45 阿部			6コース ↓				
21	バタフライ特訓-阿部 20:35-20:55	↓	平泳ぎ特訓-及川 20:35-20:55	↓		6コース ↓						
22		6コース ↓		6コース ↓								

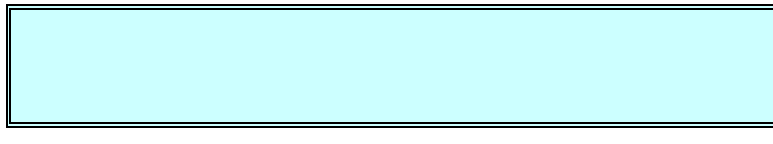
※都合により、
担当コーチが変更となる場合がございます。
予めご了承ください。

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)

 お子様(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。