

# 2019年度スイミングスクールスケジュール表

2019年4月改正

	火			水			木			金			土			日			
	1コース	2コース	アクア	1コース	2コース	アクア	1コース	2コース	アクア	1コース	2コース	アクア	1コース	2コース	アクア	1コース	2コース	アクア	
9:30													E 鹿島			S 塚西			
10:00	C 梅川			A 梅川			E・S 梅川			A 田口	C 鹿島		S 鹿島			C 塚西			
10:30																			
11:00	E 田口			C 田口			B 田口			E・S 森谷			C 森谷	MT水中運動 浅井		A 塚西	B 森谷		
11:30			膝腰改善 ウォーキング 渋谷																
12:00	腰痛水泳 梅川	A 田口		MTスイミング 浅井		シニア水泳 梅川・田口	C 梅川			B 田口		シニア水泳 森谷							
12:30													A 森谷						
13:00	E・S 梅川			B 田口	E 梅川					腰痛水泳 田口								ハイドロ 浅井	E 森谷
13:30													ハイドロ 山本						
14:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00	C 鹿島			B 鹿島			A 森谷												
20:00	E・S 鹿島			C 鹿島															
21:00																			

## 【振替受講】(回数券制・フリー受講・E・Sクラスを除く)

- \* 月2回まで、欠席した月と翌月の2ヶ月内で振替えができます。
- \* 在籍クラスと同じレベル、または一つ下のクラスをお選びください。
- \* 4~6月限定で、ハイドロトレーニングクラスも振替(持越)先として選ぶことができます。
- \* 2時間フリー遊泳を選択することもできます。(E・Sクラス持越分も対象)
- 前日までにプールフロントにて申告し、チケットをお受取りください。(TEL不可)
- 利用日当日は、会員カードとチケットを1階フロントへご提示ください。
- 当日申告およびチケット発行後の変更は出来かねますのでご了承ください。**

\* Aクラス、腰痛クラス、シニアクラスは3クラス間で振替が可能です。

## 【単発受講】ご自分の都合に合わせて在籍クラス以外のクラスに有料で参加できます。

- \* 在籍クラスと同じレベル、または一つ下のクラスをお選びください。
- \* 連絡の際、[単発受講]とお伝えください。受講料1回 ¥1,080(税込)
- \* 単発回数券もございます。¥10,800(税込)/11回

## 【2コース使用の時間帯について】

\* 参加者が8名以下の場合1コースのみでレッスンを行う場合がございます。

## 【EクラスSクラスの当日のレッスン欠席連絡について】

- \* レッスン開始30分前までにご連絡ください。連絡がない場合、1回分のレッスンを消化したものとさせていただきますのでご注意ください。
- \* (木)10:00開始レッスンは9:30~9:40の間に、(土)(日)の9:30開始レッスンは9:00~9:10の間にご連絡ください。

受付時間 (火)(水)(金) 10:00~22:00

(木)10:00~22:00 (E・Sクラスのみ9:30から受付)

(土) 9:30~22:00 (Eクラスのみ9:00から受付)

(日) 9:30~19:30 (Sクラスのみ9:00から受付)

セサミスイミングスクール三鷹 0422-71-3691(プール直通)