

# KSCタナベ 2024年11月26日~2025年2月2日 成人プログラム

		10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:45
月曜日	プール				中級 バタフライ 長野 45 25		水中ウォーク※ 長野 45 20		
	3レーン								
		4レーン							
火曜日	プール			初級 平泳ぎ 上原 10 40	中級 背泳ぎ 上原 45 25				
	3レーン								
		4レーン							
水曜日	プール				中級 クロール 長野 00 40		水中ウォーク※ 佐々木 45 20		
	3レーン								
		4レーン							
木曜日	プール			初級 背泳ぎ 長野 10 40	中級 平泳ぎ 長野 45 25				
	3レーン								
		4レーン							
金曜日	プール	2~4 レーン			スイムトレーニング 狩俣 45 25				

●プール利用時間 10:00~14:45 (月~金)

※水中ウォークはプール手前 1・2レーンで行います。水中ウォーク中、3・4レーンでのフリースイム&ウォークは可能です。