

OKスイミングスクール藍住 時間帯

	火	水	木	金		土	日
10:00					9:00		
11:00	11:00 A1 ベビー 11:45		11:00 A1 ベビー 11:45		10:00	9:00 M1 併用 10:00	9:00 M5 併用 10:00
12:00					11:00	10:10 M2 併用 11:10	10:10 M6 併用 11:10
13:00					12:00	11:20 A1 ベビー 12:05	11:20 C6 併用 12:20
14:00					13:00	13:00 C5 併用 14:00	13:00 M7 併用 14:00
15:00	14:30 B1 小児 15:30	14:30 B2 小児 15:30	14:30 B3 小児 15:30	14:30 B4 小児 15:30	14:00	14:10 M3 併用 15:10	土曜・日曜 育成 選手 7:00~8:45
16:00	15:40 C1 併用 16:40	15:40 C2 併用 16:40	15:40 C3 併用 16:40	15:40 C4 併用 16:40	15:00	15:20 M4 併用 16:20	
17:00	16:50 D1 学童 17:50	16:50 D2 学童 17:50	16:50 D3 学童 17:50	16:50 D4 学童 17:50	16:00	16:30 D5 学童 17:30	
18:00	18:00 E1 学童 19:00	18:00 E2 学童 19:00	18:00 E3 学童 19:00	18:00 E4 学童 19:00	17:00		
19:00	18:00~19:00 育成 選手	18:00~19:00 育成 選手	18:00~19:00 育成 選手	18:00~19:00 育成 選手			
20:00	19:00~20:10 選手	19:00~20:10 選手	19:00~20:10 選手	19:00~20:10 選手			

- ベビーコース 【6ヶ月～3歳対象】 パパ・ママと一緒に水遊び
- 小児コース 【3歳～6歳対象】 水慣れから始まりクロール、背泳ぎを練習
- 併用コース 【3歳～小学生対象】 水慣れから始まり、4泳法を練習
- 学童コース 【小学生以上対象】 水慣れから始まり、4泳法をバッチリマスター！
- スペシャルティコース 【学童1級合格者対象】 持久力向上、きれいなフォームをマスターします！
- スキルアップコース 【4年生以上(1級合格者)対象】 泳ぎのスキルを向上させます！
- 選手・育成コース 【コーチ認定】 泳力向上、競技会参加を目標としています！

OKスポーツ教室 時間帯

	火	水	木	金		土	日
15:00							
16:00	15:50 S1 スポーツ小児 16:40		15:50 S3 スポーツ小児 16:40		16:00		
17:00	16:50 S2 スポーツ学童 17:40		16:50 S4 スポーツ学童 17:40		17:00	16:30 S5 スポーツ併用 17:20	
18:00							

- 小児コース 【4歳～6歳対象】 マット・とびばこ・鉄棒を練習します
- 併用コース 【4歳～小学生対象】 柔軟性が養われ怪我をしにくい身体になります！
- 学童コース 【小学生以上対象】 鉄棒をする事で腕の力や正しい姿勢が身につきます！

