

成人スイミングスクール 年間カレンダー

2021年度

2021年 4月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				1週目		1週目
4	5	6	7	8	9	10
	休館日	1週目	1週目	2週目		2週目
11	12	13	14	15	16	17
	休館日	2週目	2週目	3週目		3週目
18	19	20	21	22	23	24
	休館日	3週目	3週目	4週目		4週目
25	26	27	28	29	30	
	休館日	4週目	4週目	昭和の日 スクール休み		

2021年 5月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
						スクール休み
2	3	4	5	6	7	8
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日			
	休館日	1週目	1週目	1週目		1週目
9	10	11	12	13	14	15
	休館日	2週目	2週目	2週目		2週目
16	17	18	19	20	21	22
	休館日	3週目	3週目	3週目		3週目
23	24	25	26	27	28	29
	休館日	4週目	4週目	4週目		4週目
30	31					
	休館日					

2021年 6月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		1週目	1週目	1週目		1週目
6	7	8	9	10	11	12
	休館日	2週目	2週目	2週目		2週目
13	14	15	16	17	18	19
	休館日	3週目	3週目	3週目		3週目
20	21	22	23	24	25	26
	休館日	4週目	4週目	4週目		4週目
27	28	29	30			
	休館日	スクール休み	スクール休み			

成人スイミングスクール

- 火曜** 11:15~12:15
- 水曜** 10:15~11:15
20:15~21:15
- 木曜** 12:00~13:00
- 土曜** 19:15~20:15

レッスンの流れ

- 0~5分** 体調確認・体操・ストレッチ
- 5~10分** ウォーミングアップ
- 10~20分** 復習練習
- 20~50分** メイン練習
- 50~60分** 予習練習・クールダウン

祝日営業について

祝日営業日は営業時間が短縮の為、夜の成人スイミングスクールは休講となります。その際のお振替は2ヶ月後まで有効となります。

振替

月4回まで受講可能です。振替日はフロントスタッフ、又はお電話にてご予約ください。

成人スイミングスクール情報はコチラ

<https://www.s-re.jp/suminoe/school/>



膝・腰機能改善スクール

- 火曜** 13:20~14:20
- 木曜** 13:00~14:00

【測定日】★

- 4月/13日・20日(火)
- 8日・15日(木)

★お友達紹介特典★ ご紹介者様・ご入会者様ともに1ヵ月分の月会費が**1,100円OFF**!!!

ぜひ一緒にルネサンスライフを過ごせる仲間をご紹介ください♪