

9月～10月プールプログラムスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日																																													
9:00						9:00～9:50	9:00～9:50																																													
9:30		9:25～9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 村上	9:25～9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山	9:25～9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤		キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス	キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス																																													
10:00	10:00～10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中		10:00～10:50 骨盤エクササイズ (定員20名) 有料クラス 大木	10:00～10:50 4泳法(初級) (定員15名) 有料クラス 河野	10:00～10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中	10:00～10:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	10:00～10:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス																																													
11:00	<p>9月24日(月・祝)はスポーツフェスティバルです!! 9月24日(月・祝)は特別プログラムを開催するため、 通常プログラムはお休みいたします。 お間違いのないよう、予めご了承ください。 尚、当日は体育館全館を無料開放致します、 皆様のお越しをお待ちしております。</p> <p>10月20日(土)は桜区区民祭りの為、通常プログラムは お休みいたします。</p>					11:00～11:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	11:00～11:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス																																													
11:30											12:00～12:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス																																									
12:00											12:10～12:50 ワンポイントアドバイス ※第2週目・4週目 のみ開催 (定員15名) 河野																																									
12:30																																																				
13:00		13:00～13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤	13:00～13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山	13:00～13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤	13:00～13:25 筋力UPウォーキング (定員20名) 原山	13:00～13:45 アクアピクス (定員20名) 永井	13:00～13:45 アクアピクス45 ※第1週目・3週目 のみ開催 (定員20名) 田中																																													
13:30	13:25～13:50 初めてアクアウォーキング (定員20名) 芝田	13:25～13:50 はじめて平泳ぎ (定員15名) 松原	13:25～13:50 はじめてクロール (定員15名) 原山	13:25～13:50 はじめて背泳ぎ (定員15名) 松原	13:25～13:50 水慣れ (定員15名) 原山																																															
14:00	14:00～14:45 はじめてのアクアピクス (定員20名) 芝田	14:00～14:50 4泳法(初級) (定員15名) 有料クラス 松原	14:00～14:30 ワンポイントアドバイス (定員15名) 河野	14:00～14:50 4泳法(中級) (定員15名) 有料クラス 松原	14:00～14:50 平泳ぎ・バタフライ (初級) (定員15名) 有料クラス 河野																																															
15:00		15:00～15:50 幼児コース (定員30名) 有料クラス	15:00～15:50 幼児コース (定員30名) 有料クラス	15:00～15:50 幼児コース (定員30名) 有料クラス	15:00～15:50 幼児コース (定員30名) 有料クラス	15:00～15:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス																																														
16:00	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス																																														
17:00	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス																																															
18:00																																																				
18:30	18:25～18:50 はじめてバタフライ (定員15名) 河野	18:25～18:50 ワンポイントアドバイス (定員15名) 徳淵	18:25～18:50 はじめてリズム水泳 (定員15名) 徳淵	18:25～18:50 はじめてクロール (定員15名) 河野	18:25～18:50 4泳法 (定員15名) 徳淵	1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ																																														
19:00	<p>10月 休講のお知らせ ※休講クラスは変更することがございます。詳しくは、プール受付前のインフォメーションをご確認ください。 10月</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center; font-size: small;"> <thead> <tr> <th>日にち</th> <th>曜日</th> <th>時間</th> <th>担当</th> <th>プログラム名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10月30日</td> <td>火</td> <td>13:25 ~ 13:50</td> <td>松原</td> <td>はじめて 平泳ぎ</td> </tr> <tr> <td>10月30日</td> <td>火</td> <td>14:00 ~ 14:50</td> <td>松原</td> <td>4泳法(初級) ※有料</td> </tr> <tr> <td>10月30日</td> <td>火</td> <td>18:25 ~ 18:50</td> <td>徳淵</td> <td>ワンポイント アドバイス</td> </tr> <tr> <td>10月31日</td> <td>水</td> <td>9:25 ~ 9:50</td> <td>原山</td> <td>ストレッチ&ウォーキング</td> </tr> <tr> <td>10月31日</td> <td>水</td> <td>13:00 ~ 13:25</td> <td>原山</td> <td>ストレッチ&ウォーキング</td> </tr> <tr> <td>10月31日</td> <td>水</td> <td>13:25 ~ 13:50</td> <td>原山</td> <td>はじめて クロール</td> </tr> <tr> <td>10月31日</td> <td>水</td> <td>14:00 ~ 14:30</td> <td>河野</td> <td>ワンポイント アドバイス</td> </tr> <tr> <td>10月31日</td> <td>水</td> <td>18:25 ~ 18:50</td> <td>徳淵</td> <td>はじめて リズム水泳</td> </tr> </tbody> </table>					日にち	曜日	時間	担当	プログラム名	10月30日	火	13:25 ~ 13:50	松原	はじめて 平泳ぎ	10月30日	火	14:00 ~ 14:50	松原	4泳法(初級) ※有料	10月30日	火	18:25 ~ 18:50	徳淵	ワンポイント アドバイス	10月31日	水	9:25 ~ 9:50	原山	ストレッチ&ウォーキング	10月31日	水	13:00 ~ 13:25	原山	ストレッチ&ウォーキング	10月31日	水	13:25 ~ 13:50	原山	はじめて クロール	10月31日	水	14:00 ~ 14:30	河野	ワンポイント アドバイス	10月31日	水	18:25 ~ 18:50	徳淵	はじめて リズム水泳		
日にち						曜日	時間	担当	プログラム名																																											
10月30日						火	13:25 ~ 13:50	松原	はじめて 平泳ぎ																																											
10月30日						火	14:00 ~ 14:50	松原	4泳法(初級) ※有料																																											
10月30日	火	18:25 ~ 18:50	徳淵	ワンポイント アドバイス																																																
10月31日	水	9:25 ~ 9:50	原山	ストレッチ&ウォーキング																																																
10月31日	水	13:00 ~ 13:25	原山	ストレッチ&ウォーキング																																																
10月31日	水	13:25 ~ 13:50	原山	はじめて クロール																																																
10月31日	水	14:00 ~ 14:30	河野	ワンポイント アドバイス																																																
10月31日	水	18:25 ~ 18:50	徳淵	はじめて リズム水泳																																																
19:30																																																				
20:00																																																				
20:30																																																				

9・10月の休館日
 9月25日(火)
 10月22日(月)