

プールプログラム

10月度 夜の大人レッスンは段階を踏んで再開予定ですので10月は休講です。

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00~9:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス	9:00~9:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス
9:30		9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 村上	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 原山	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 加藤			
10:00	10:00~10:40 アクアトレーニング (定員15名) 田中	10:00~10:50 4泳法 (初級) (定員10名) 松原	10:00~10:50 骨盤 エクササイズ (定員15名) 大木		10:00~10:40 アクアトレーニング (定員15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
10:30		有料クラス	有料クラス				
11:00						11:00~11:50 ジュニアコース (定員40名) 有料クラス	11:00~11:50 ジュニアコース (定員40名) 有料クラス
11:30							
12:00							12:00~12:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス
12:30							
13:00		13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 加藤	13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 原山	13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 加藤	13:00~13:25 筋力UPウォーキング (定員15名) 原山	13:00~13:40 アクアトレーニング (定員15名) 永井	13:10~13:50 アクアトレーニング (定員15名) 田中
13:30		13:25~13:50 はじめて平泳ぎ (定員10名) 松原	13:25~13:50 はじめてクロール (定員10名) 原山	13:25~13:50 はじめて背泳ぎ (定員10名) 松原	13:25~13:50 はじめてスイミング (定員10名) 原山		10/3・10/17
14:00		14:00~14:50 4泳法(中級) (定員10名) 松原	14:00~14:50 平泳ぎ・バタフライ (定員10名) 徳淵	14:00~14:50 4泳法(上級) (定員10名) 松原	14:00~14:30 ハイミッドフォア (定員10名) 小石		
14:30	14:25~14:50 初めてアクアウォーキング (定員15名) 芝田	有料クラス	有料クラス	有料クラス			
15:00	15:00~15:30 はじめてのアクアトレーニング (定員15名) 芝田					15:00~ 15:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	
15:30							
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40名) 有料クラス	
16:30							
17:00	17:00~ 17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~ 17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~ 17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~ 17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~ 17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス		
17:30							
18:00							
18:30	営業時間		9:00~21:00		(最終退館 21:00)		
19:00	プールご利用時間		9:00~20:40		(最終入場20:00)		
19:30	休館日 10月18日(月)						
20:00							
20:30	初心者でも安心クラス						