

# 8月度 プール プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
						8:30 ~ 9:45 ジュニア スイミングA6 *有料プログラム	
10:00	10:00 ~ 10:30 シェイプアップアクア 山口		10:10 ~ 10:50 ベビー スイミング *有料プログラム			10:10 ~ 10:50 ベビー スイミング *有料プログラム	
	10:40 ~ 11:10 はじめてスイム 山口	10:30 ~ 11:00 クロール 瀧川		10:30 ~ 11:00 シェイプアップアクア 田中	10:30 ~ 11:00 水中ウォーキング 松本	11:00 ~ 11:30 ジュニア スイミング B6 *有料プログラム	
11:00		11:10 ~ 11:40 アクアレッション 瀧川	11:10 ~ 11:40 水中トレーニング 松本	11:10 ~ 11:40 基礎のクロール 田中	11:10 ~ 11:40 ガンガンスイム 松本	11:30 ~ 12:45 ジュニア スイミング B6 *有料プログラム	
12:00		1・3週目アクアピクス 2・4週目ボールを落とすな	11:50 ~ 12:20 パタフライ 松本		12:20 ~ 12:50 はじめてスイム 松本		
13:00		13:00 ~ 15:00 ウイング プール 元気教室 *有料プログラム	13:00 ~ 15:00 1週目クロール、2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ、4週目パタフライ 13:30 ~ 14:00 チャレンジ4泳法 田中		13:00 ~ 15:00 ウイング プール 元気教室 *有料プログラム	13:30 ~ 14:15 チャレンジ 4泳法 スタッフ	
	13:30 ~ 14:00 平泳ぎ 田中			13:30 ~ 14:00 水中トレーニング 平山		13:30 ~ 14:15 チャレンジ 4泳法 スタッフ	
14:00	14:10 ~ 14:40 アクアレッション 田中	下関 プール 元気教室 *有料プログラム	水中ウォーキング 田中	はじめてスイム 平山	下関 プール 元気教室 *有料プログラム	1週目背泳ぎ、2週目平泳ぎ 3週目パタフライ、4週目クロール	
15:00	1・3週目ボールを落とすな。 2・4週目水中ウォーキング						
	15:30 ~ 16:45 ジュニア スイミング A1 *有料プログラム	15:30 ~ 16:45 ジュニア スイミング A2 *有料プログラム	15:30 ~ 16:45 ジュニア スイミング A3 *有料プログラム	15:30 ~ 16:45 ジュニア スイミング A4 *有料プログラム	15:30 ~ 16:45 ジュニア スイミング A5 *有料プログラム		
16:00							
17:00	17:00 ~ 18:15 ジュニア スイミング B1 *有料プログラム	17:00 ~ 18:15 ジュニア スイミング B2 *有料プログラム	17:00 ~ 18:15 ジュニア スイミング B3 *有料プログラム	17:00 ~ 18:15 ジュニア スイミング B4 *有料プログラム	17:00 ~ 18:15 ジュニア スイミング B5 *有料プログラム		
18:00		18:00 ~ 19:30 ジュニア スイミング C2 *有料プログラム			18:00 ~ 19:30 ジュニア スイミング C5 *有料プログラム		
19:00	19:00 ~ 19:45 4泳法 松本	19:40 ~ 20:40 マスターズ (要登録者)	19:00 ~ 19:30 はじめて4泳法 倍田	19:00 ~ 19:30 水中トレーニング 瀧川			
20:00	1週目パタフライ、2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ、4週目クロール		1週目パタフライ、2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ、4週目クロール	19:35 ~ 20:05 クロール・背泳ぎ 瀧川	19:40 ~ 20:40 マスターズ (要登録者)		
21:30							

※プログラムレッスンが実施されていない時間帯にパーソナルレッスンを行う場合がございます。予めご了承ください。