

3~4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	11:00 ~ 11:30 水中トレーニング 松本	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 シェイプアップアクア スタッフ	
11:00		11:10 ~ 11:40 週替わりレッスン 瀧川	11:40 ~ 12:10 バタフライ 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週目アクアビクス 2・4週目ボールを落とすな			1週目バタフライ、2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ、4週目クロール		
13:00		13:00 ~ 14:00 ウイング プール 元気教室 *有料プログラム	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		13:00 ~ 14:00 ウイング プール 元気教室 *有料プログラム		
	13:30 ~ 14:00 平泳ぎ 田中		13:30 ~ 14:00 ガンガンスイム 田中	13:30 ~ 14:00 水中トレーニング 上園		13:30 ~ 14:15 チャレンジ 4泳法 スタッフ	
14:00	14:10 ~ 14:40 水中ウォーキング 田中	14:10 ~ 14:40 はじめてスイム 松本	14:10 ~ 14:40 水中ウォーキング 田中	14:10 ~ 14:40 はじめてスイム 上園		1週目背泳ぎ、2週目平泳ぎ 3週目バタフライ、4週目クロール	
15:00							
16:00	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		
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	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	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)	1週目バタフライ、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)		
20:00	1週目バタフライ、2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ、4週目クロール						
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。