

10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 シェイプアップアクア スタッフ	
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4泳法 松本		
13:00		13:00 ~ 15:00			13:00 ~ 15:00	13:00 ~ 13:45 チャレンジ 4泳法 スタッフ	
	13:30 ~ 14:00 平泳ぎ 田中	ウイング プール 元気教室 *有料プログラム	13:30 ~ 14:00 チャレンジ4泳法 田中	13:30 ~ 14:00 水中トレーニング 平山	ウイング 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週目バタフライ、4週目クロール	
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	14:10 ~ 14:40 水中ウォーキング 田中	14:10 ~ 14:40 はじめて4泳法 平山	下関 プール 元気教室 *有料プログラム		
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			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			
	15:30 ~ 16:45	15:30 ~ 16:45	15:30 ~ 16:45	15:30 ~ 16:45	15:30 ~ 16:45		
16:00	ジュニア スイミング A1 *有料プログラム	ジュニア スイミング A2 *有料プログラム	ジュニア スイミング A3 *有料プログラム	ジュニア スイミング A4 *有料プログラム	ジュニア スイミング A5 *有料プログラム		
17:00	17:00 ~ 18:15	17:00 ~ 18:15	17:00 ~ 18:15	17:00 ~ 18:15	17:00 ~ 18:15		
	ジュニア スイミング B1 *有料プログラム	ジュニア スイミング B2 *有料プログラム	ジュニア スイミング B3 *有料プログラム	ジュニア スイミング B4 *有料プログラム	ジュニア スイミング B5 *有料プログラム		
18:00		18:00 ~ 19:30			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	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	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		
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	マスターズ (要登録者)			マスターズ (要登録者)		
21:30							

変更になりました
整理券が必要です!

※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。