

7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 ポールを落とすな 瀧川	11:40 ~ 12:10 パタフライ 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 <small>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</small>	11:30 ~ 12:45 ジュニア スイミング B6 *有料プログラム	
12:00							
13:00		13:00 ~ 14:00 下関市 プール 元気教室 *有料プログラム	<small>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</small> 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	13:00 ~ 14:00 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 田中 <small>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</small>	
14:00	13:30 ~ 14:00 平泳ぎ 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	下関市 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						
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				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 ~ 19:30 水中ウォーキング 松本		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			
	19:35 ~ 20:05 4泳法 松本	19:40 ~ 20:40 マスターズ (要登録者)		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							
21:30							



変更になりました!

※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。