

2019年 5月 プール エクササイズ・スクール スケジュール (種目表)

	火	水	木	金	土	日	
10:00							10:00
15	🍃 お目覚めエクササイズ 10:15~		🍃 お目覚めエクササイズ 10:15~		🍃 お目覚めエクササイズ 10:15~		15
30							30
45	レッツスイム 【背泳ぎ】 (宍倉)★★★ 10:30~11:30	シェイプアクア (小林麻衣子)★★ 10:30~11:30	シェイプアクア (菅野博美)★★ 10:30~11:30	🍃 ウォーターシェイプ エクササイズ (柏崎)★ 10:30~11:30	🍃 メイクボディアクア (遠藤)★★ 10:30~11:30	ザ・アクア (小竹)★★★ 10:30~11:30	45
11:00							11:00
15	🍃 うきうきスイム (宍倉)★ 11:30~12:30	エンジョイスイム 【背泳ぎ】 (山信田)★★ 11:30~12:30	🍃 スタートスイム (中嶋有紀)★ 11:30~12:30	エンジョイスイム 【バタフライ】 (山信田)★★ 11:30~12:30 ※5/24は 代行 駒崎となります	🍃 クロールスイム (望月)★★ 11:30~12:30		15
30							30
45							45
13:00	初心者コース 12:30~14:20 ※初心者の方が安心して泳げる ターン禁止コースの設定です。	初心者コース 12:30~14:20 ※初心者の方が安心して泳げる ターン禁止コースの設定です。	エンジョイスイム 【平泳ぎ】 (中嶋有紀)★★ 12:30~13:30		エンジョイスイム 【背泳ぎ】 (望月)★★ 12:30~13:30		13:00
15							15
30							30
45							45
14:00		🍃 スタートスイム (五島)★ 14:20~15:20		🍃 スタートスイム (山信田)★ 13:30~14:30 ※5/24は 代行 駒崎となります			14:00
15							15
30							30
45							45
15:00	🍃 ウォーキング塾 15:00~	🍃 ウォーキング塾 15:00~	🍃 ウォーキング塾 15:00~	🍃 ウォーキング塾 15:00~		🍃 ウォーキング塾 14:30~	15:00
15							15
30							30
45							45
16:00	キッズ水泳 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	キッズ水泳 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	キッズ水泳 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	★マイコーチ★ ご希望の泳法をマンツーマンで ご指導いたします。時間・担当者は ご相談の上、ご予約ください。	※5/1~5/6 は別紙特別プログラムとなります		16:00
15							
30							30
45							45
17:00	キッズ水泳 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	キッズ水泳 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	キッズ水泳 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30				17:00
15							15
30							30
45							45
18:00							18:00
15							15
30							30
45							45
19:00							19:00
15							15
30							30
45							45
20:00		水泳部 水泳サークル 19:30~21:00	上級スイム (山信田)★★★ 19:30~20:30				20:00
15							15
30							30
45							45
21:00							21:00
10							15

★マイコーチ★
ご希望の泳法をマンツーマンで
ご指導いたします。時間・担当者は
ご相談の上、ご予約ください。

マイコーチ料金
30分 1,500円
45分 2,000円
60分 2,500円

※5/1~5/6 は別紙特別プログラムとなります

Memo
□色のついたクラスは
全て有料教室となります
その他の教室はプールを
利用している方は無料で
参加できる教室です。

(🍃のついたクラスは初心者向けです)
↓ 有料レギュラー教室料金 ↓
60分クラス → ￥310
(マイコーチとスクールクラス除く)

遊泳終了時間 (火)~(土)21:10 (日・祝)17:40