

2019年 1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 【平泳ぎ】 (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							15
30	うきうきスイム (宍倉)★ 11:30~12:30	エンジョイスイム 【平泳ぎ】 (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 【背泳ぎ】 (山信田)★★ 11:30~12:30	クロールスイム (望月)★★ 11:30~12:30		30
45							45
12:00							12:00
15							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】 (望月)★★ 12:30~13:30		13:00
15							15
30							30
45							45
14:00							14:00
15							15
30		スタートスイム (橋本 恵子)★ 14:20~15:20	エンジョイスイム 【バタフライ】 (橋本恵子)★★ 13:30~14:30	スタートスイム (山信田)★ 13:30~14:30			30
45							45
15:00							15:00
15	🌿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
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	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>★マイコーチ★</p> <p>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。</p> </div>			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	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>マイコーチ料金</p> <p>30分 1,500円</p> <p>45分 2,000円</p> <p>60分 2,500円</p> </div>			17:00
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							20:00
15							15
30							30
45							45
21:00							21:00
10							15

※1/14 (成人の日)は特別プログラムとなります

Memo

色をついたクラスは
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