

H30年 11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		
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~		10:00 15 30	
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 15 30	
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	クロールスイム (望月)★★ 11:30~12:30		45 12:00 15 30	
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 【背泳ぎ】 (望月)★★ 12:30~13:30		45 13:00 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 【平泳ぎ】 (橋本恵子)★★ 13:30~14:30	スタートスイム (山信田)★ 13:30~14:30			45 14:00 15 30	
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~	ウォーキング塾 14:30~	45 15:00 15 30	
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: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> ★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。 (平日のみ実施) </div>			45 16:00 15 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	キッズ水泳 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30					45 17:00 15 30
							45 18:00 15 30
50m完泳コース 17:30~	※11/3 (文化の日)、11/23 (勤労感謝の日) は 特別プログラムとなります					45 19:00 15 30	
	水泳部 水泳サークル 19:30~21:00 ☆11月より矢野が担当致します☆	上級スイム (山信田)★★★ 19:30~20:30 11/1のみお休みさせていただきます。				45 19:00 15 30	
				マイコーチ料金 30分 1,500円 45分 2,000円 60分 2,500円		45 19:00 15 30	
					50m完泳コース 14:50~	45 19:00 15 30	
					Memo □色のついたクラスは 全て有料教室となります 利用している方は無料で 参加できる教室です。 (色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)	45 19:00 15 30	
						45 20:00 15 30	
						45 21:00 15	

遊泳終了時間 (火)~(土)21:10 (日・祝)17:40