

# H30年 7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	<b>レッツスイム</b> 【平泳ぎ】 (宍倉)★★★ 10:30~11:30	<b>シェイプアクア</b> (小林麻衣子)★★ 10:30~11:30	<b>シェイプアクア</b> (菅野博美)★★ 10:30~11:30	<b>ウォーターシェイプ</b> エクササイズ (柏崎)★ 10:30~11:30	🌿 <b>メイクボディアクア</b> (遠藤)★★ 10:30~11:30	<b>ザ・アクア</b> (小竹)★★★ 10:30~11:30	45
11:00							11:00
15							15
30	🌿 <b>うきうきスイム</b> (宍倉)★ 11:30~12:30	<b>エンジョイスイム</b> 【平泳ぎ】 (山信田)★★ 11:30~12:30	🌿 <b>スタートスイム</b> (中嶋有紀)★ 11:30~12:30	<b>エンジョイスイム</b> 【背泳ぎ】 (山信田)★★ 11:30~12:30	🌿 <b>クロールスイム</b> (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。			<b>エンジョイスイム</b> 【平泳ぎ】 (望月)★★ 12:30~13:30		13:00
15							15
30							30
45							45
14:00							14:00
15							15
30		🌿 <b>スタートスイム</b> (橋本 恵子)★ 14:20~15:20		🌿 <b>スタートスイム</b> (山信田)★ 13:30~14:30			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~	🌿ウォーキング塾 14:30~	15:00
15							15
30							30
45							45
16:00	<b>キッズ水泳</b> 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	<b>キッズ水泳</b> 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	<b>キッズ水泳</b> 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <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>	50m完泳コース 14:50~17:40	50m完泳コース 14:50~	16:00
17:00	<b>キッズ水泳</b> 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	<b>キッズ水泳</b> 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	<b>キッズ水泳</b> 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <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>	50m完泳コース 14:50~	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)	17:00
18:00							18:00
15							15
30							30
45							45
19:00							19:00
15							15
30	50m完泳コース 17:30~						30
45							45
20:00							20:00
15							15
30		<b>水泳部</b> 水泳サークル 19:30~21:00	<b>上級スイム</b> (山信田)★★★ 19:30~20:30				30
45							45
21:00							21:00
10							15

遊泳終了時間 (火)~(土)21:10 (日・祝)17:40