

2019年 3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 【バタフライ】 (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 【バタフライ】 (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 【平泳ぎ】 (山信田)★★ 11:30～12:30	クロールスイム (望月)★★ 11:30～12:30		15
30							30
45					エンジョイスイム 【バタフライ】 (望月)★★ 12:30～13:30		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。					13:00
15							15
30			エンジョイスイム 【背泳ぎ】 (橋本恵子)★★ 13:30～14:30	スタートスイム (山信田)★ 13:30～14:30			30
45		スタートスイム (橋本 恵子)★ 14:20～15:20					45
14:00							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。			16:00
15							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	マイコーチ料金 30分 1,500円 45分 2,000円 60分 2,500円			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							20:00
15							15
30							30
45							45
21:00							21:00
10							15

※3/21 (春分の日)は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