

H30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								
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~			
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		
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 【背泳ぎ】 (山信田)★★ 11:30~12:30	🍃 スタートスイム (望月)★ 11:30~12:30			
12:00								
15								
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。			エンジョイスイム 【バタフライ】 (望月)★★ 12:30~13:30			
14:00								
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 【バタフライ】 (望月)★★ 13:30~14:30	🍃 スタートスイム (山信田)★ 13:30~14:30				
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								
30								
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。	マイコーチ料金 30分 1,500円 45分 2,000円 60分 2,500円	50m完泳コース 14:50~17:40		
15								
30								
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					
15								
30								
45								
18:00								
15								
30								
45								
19:00								
15								
30								
45								
20:00	50m完泳コース 17:30~							
15								
30								
45								
21:00		水泳部 水泳サークル 19:30~21:00	エンジョイスイム 【平泳ぎ】 (望月)★★ 19:30~20:30					
15								
30								
45								
21:00								
10								

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