

プールプログラム・タイムテーブル

2019年4月～

	火	水	木	金	土	日
9:30						
10:00	2クラス 連続しての ご参加は		10:00～10:45 アクアビクス 【佐藤】	10:30～11:00 ★背泳ぎ初めて 【宇佐美】		
11:00		11:00～11:30 ★平泳ぎ初級 【宇佐美】	11:00～11:45 初中級水泳学校 【宇佐美】※有料■	11:00～11:45 初中級水泳学校 【宇佐美】※有料■	11:05～11:35 アクアウォーキング 【宇佐美】	11:00～11:45 初中級水泳学校 【橋田】※有料■
12:00	11:35～12:05 クロール初めて 【宇佐美】	11:50～12:20 アクアウォーキング 【宇佐美】	11:50～12:20 スイム500m 【宇佐美】	11:40～12:30 ビギナーサークル 【宇佐美】		
	12:10～12:40 アクアウォーキング 【宇佐美】	12:25～12:55 ★クロール初めて 【宇佐美】	12:25～12:55 ★背泳ぎ初めて 【宇佐美】		12:00～12:45 アクアビクス 【斎藤】	12:00～12:30 プライベート 【岩間】※有料
13:00	2クラス 連続しての ご参加は ご遠慮下さい		13:00～13:30 プライベート 【宇佐美】※有料	13:15～14:00 ★水筋・初級 【橋田】※有料 トレーニングジムにて 毎月 第一金曜日のみ		
		13:00～13:30 ★バタフライ初級 【橋田】			13:20～13:50 ★背泳ぎ初級 【橋田】	13:00～13:30 ★フィンスイム初級 【岩間】
		13:35～14:05 ★平泳ぎ初めて 【橋田】				13:30～14:00 ★背泳ぎ初めて 【岩間】
14:00	14:00～14:30 プライベート 【橋田】※有料	14:15～14:45 アクアミックス 【中里】	14:15～14:45 アクアサーキット 【竹田】	14:15～15:00 アクアビクス 【山下】	13:55～14:25 プライベート 【橋田】※有料	14:05～14:50 ビギナーサークル 【岩間】
	14:30～15:00 プライベート 【橋田】※有料				14:25～14:55 プライベート 【橋田】※有料	
15:00	15:00～16:00 マスターズB 【橋田】	15:00～15:30 プライベート 【橋田】※有料	15:00～16:00 マスターズB 【橋田】		14:55～15:25 クロール初めて 【橋田】	
		15:30～16:00 プライベート 【橋田】※有料				
16:00		16:00～17:00 マスターズA 【橋田】				
17:00						
18:00						
19:00	19:00～19:30 ★バタフライ初級 【橋田】		19:00～19:45 ビギナーサークル 【橋田】		18:45～20:00 マスターズC 【橋田】	
		19:30～20:00 ショートアクアビクス 【祓川】		19:30～20:15 初中級水泳学校 【橋田】※有料■		
20:00	19:40～20:30 サークル 【橋田】	20:00～20:30 プライベート 【橋田】※有料	19:50～20:20 プライベート 【橋田】※有料			
		20:30～21:00 プライベート 【橋田】※有料	20:30～21:00 ★平泳ぎ初級 【橋田】	20:30～21:00 プライベート 【橋田】※有料		
21:00	20:40～21:25 初中級水泳学校 【橋田】※有料■					
22:00				20:45～21:30 ★水筋・初中級 【橋田】※有料 トレーニングジムにて 毎月 第一金曜日のみ	《プログラム記号》 「■」⇒オープンクラス 別紙参照 「網掛け」⇒スイミングレッスン表示 「★」⇒変更箇所	

※アクアプログラムに際し、ロング/フリーコースが1コースになる場合があります。
 ※「金曜日11:40」のビギナーサークルに際し、3・4・5コースを使用する場合があります。
 ※レッスン開始10分以降のご参加はご遠慮下さい。
 ※各レッスンのご案内は裏面にあります。
 ※トレーナーによる有料セッションをフリーコースにて実施する場合があります。

