

プールクラブスケジュール表 2017年 5月 ~ 甲西店

	月	火	水	木	金	土	日						
	月~日 10:30 開館												
10:30	フリー 遊泳 時間帯				スイミングスクールで 一部コースを使用します	スイミングスクール 優先時間帯	フリー 遊泳 時間帯	10:30					
10:45									10:45				
11:00									11:00				
11:15									11:15				
11:30			11:30~12:30 らくらくスイミング ★~	11:30~12:00 ウォーク・ジョグ ☆~ <今村> 12:00~12:30 浮き棒つかって水中体操♪ ☆~ <今村>	11:30~12:15 水中エクササイズ ☆~ <深沢>	11:30~12:15 なんでもスイミング ★~ <窪岡>			11:30				
11:45									11:45				
12:00									12:00				
12:15									12:15				
12:30		12:30~13:00 水中ダンス ☆~ <深沢>			12:30~13:15 はじめてスイミング★~ <和田>	12:30~13:00 水中ボクシングでハンチキック ☆☆☆~ <増岡>		12:30~13:00 浮き棒つかって水中ウォーキング ☆~ <増岡>	11:30~12:00 ウォーク・ジョグ ☆~ 14<増岡>28<竹尻・今村> 12:00~12:45 はじめてスイミング ★~ 14<増岡>28<竹尻・今村>	12:30			
12:45									12:45				
13:00	13:00~13:45 ワンポイントスイミングレッスン ★~ <増岡>	13:00~13:30 ウォーク・ジョグ ☆~ <竹尻>	13:00~13:30 がんばれスイミング ★★★~ 1&3週目<竹尻>/2&4週目<和田>		13:00~13:30 とんでけ腰痛・肩こり ☆~ <増岡>	13:00~13:30 体脂肪完全燃焼 ☆☆☆~ <増岡>	フリー 遊泳 時間帯	13:00					
13:15								13:15					
13:30		13:30~14:00 スモールボードで筋力UP ☆☆☆~ <竹尻>	13:30~13:45 がんばれスタート ★★★~ 1&3週目<竹尻>/2&4週目<和田>	13:30~14:30 なんでもスイミング ★★~ <竹尻>		13:30~14:00 チョットがんばるスイミング ★★★~ <今村>		13:30					
13:45								13:45					
14:00		14:00~15:00 4泳法 ★~ <竹尻>	13:45~14:45 苦手克服スイミング★~ <増岡>			14:00~14:30 なんでもスイミング ★★★~ <今村>		14:00					
14:15								14:15					
14:30								14:30					
14:45								14:45					
15:00								15:00					
15:15	フリー 遊泳 時間帯	フリー遊泳時間帯 15:30~20:30はスイミングスクール優先時間帯となります。								15:15			
15:30												15:30	
15:45													15:45
16:00													16:00
16:15													16:15
16:30													16:30
16:45													16:45
17:00													17:00
17:15													17:15
17:30													17:30
17:45							17:45						
18:00							18:00						
18:15							18:15						
18:30							18:30						
18:45							18:45						
19:00							19:00						
19:15							19:15						
19:30							19:30						
19:45							19:45						
20:00	20:00~20:15 ウォーク・ジョグ ☆~ <増岡>	20:00~20:30 メニューマスタース ★★★~ 作成者<和田>	20:00~20:15 ウォーク・ジョグ ☆~ <増岡> 20:15~20:45 音楽にあわせて水中体操☆☆~ <増岡>	20:00~21:00 楽しくスイミング ★~ <増岡>	20:00~20:45 1&3週目<増岡> 緊急ダイエット☆~ 20:15~21:00 2&4週目<和田> 4泳法基本から★★~			20:00					
20:15								20:15					
20:30	20:15~21:00 音楽にあわせて水中体操 ☆☆~ <増岡>	20:30~21:00 はじめて クロール・背泳ぎ ★~ <和田>						20:30					
20:45								20:45					
21:00								21:00					
21:15								21:15					
21:30								21:30					
21:45								21:45					
	月~金 21:45 閉館												
	※プールのご利用は閉館20分前までとなります。ご協力お願い致します。												

イントラ、時間変更

甲西店Blog下記のアドレスよりご覧下さい。
<http://blueearth.co.jp/blog/category/kousai>

土 18:00 閉館	
~スキル系レッスン~	~ファン系レッスン~
★ ... まったく泳げない	☆ ... 弱
★★ ... ちょっと泳げる	☆☆ ... 中
★★★ ... 25M泳げる	☆☆☆ ... 強
★★★★ ... 50M泳げる	
★★★★★ ... 競技会参加レベル	

~5月の休館日~
7日(日)・21日(日)
22日(月) 31日(水)

~5月の特別営業日~
3日(水)4日(木)5日(金)27日(土)[10:30~15:30]