プールクラブスケジュール表　2017年　２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
11:00		11：30～12：30 らくらくスイミング ★～ ＜増岡＞	11：30～12：00 ウォーク・ジョグ　☆～ ＜今　村＞	11：30～12：15 水中エクササイズ　☆～ ＜深沢＞	11：30～12：30 なんでもスイミング　★～ ＜窪田＞		11：30～12：00 ウォーク・ジョグ ☆～ ＜増岡＞
12:00			12：00～12：30 浮き棒つかって水中体操♪　☆～ ＜今　村＞				12：00～12：45 はじめてスイミング ★～ ＜増岡＞
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 水中ボクシングでパンチキック　☆☆☆～ ＜増岡＞	12：30～13：00 浮き棒つかって水中ウォーキング　☆～ ＜増岡＞	
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＞	時間変更 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
13:30		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＞	
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＞	スイミングスクールで一部コースを使用します 時間帯は変更する場合があります ご了承下さい
15:00	フリー遊泳時間帯		時間変更	フリー遊泳時間帯			日１５：30 閉館
15:30							
16:00							
18:45							
19:00							
19:30							
20:00	20：00～20：15 ウォーク・ジョグ　☆～　＜増岡＞ 20：15～21：00 音楽にあわせて水中体操 ☆☆～ ＜増岡＞	20：00～20：30 メニューマスターズ　★★★★～ 作成者＜和　田＞ 20：30～21：00 はじめて クロール・背泳ぎ　★～ ＜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★★～		
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。						

15:30～20:30はスイミングスクール優先時間帯となります。

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

土 18：00 閉館

～スキル系レッスン～

★	…	まったく泳げない
★★	…	ちょっと泳げる
★★★	…	25M泳げる
★★★★	…	50M泳げる
★★★★★	…	競技会参加レベル

～ファン系レッスン～

☆	…	弱
☆☆	…	中
☆☆☆	…	強

～2月の休館日～

５日（日）・１９日（日）
２２日（水）　２３日（木）

～2月の特別営業日～

１１日（土）[10:30～15:30]