

# プールクラブスケジュール表 2017年 9月 ~ 甲西店

|       | 月   | 火  | 水  | 木   | 金                                       | 土   | 日   |   |       |
|-------|---|--|--|---|---|---|---|---|-------|
|       | 月～日 10:30 開館                              |  |  |   |   |   |   |   |       |
| 10:30 | <b>フリー<br/>遊泳<br/>時間帯</b>                 |  |  |   |   |   | <b>フリー<br/>遊泳<br/>時間帯</b>   | 10:30   |       |
| 10:45 |   |  |  |   |   |   |   | 10:45   |       |
| 11:00 |   |  |  |   |   | スイミングスクールで<br>一部コースを使用します   |   | スイミングスクール<br>優先時間帯                                | 11:00 |
| 11:15 |   |  |  |   |   |   |   |   | 11:15 |
| 11:30 |   |  | 11:30~12:30<br>らくらくスイミング<br>★~                     | 11:30~12:00<br>ウォーク・ジョグ ☆~<br>＜今村＞                  | 11:30~12:15<br>水中エクササイズ ☆~<br>＜深沢＞      | 11:30~12:15<br>なんでもスイミング ★~<br>＜今村＞   |   |   | 11:30 |
| 11:45 |   |  |  |   |   |   |   | 11:30~12:00<br>ウォーク・ジョグ<br>☆~                     | 11:45 |
| 12:00 |   |  |  | 12:00~12:30<br>浮き棒つかって水中体操♪ ☆~<br>＜今村＞              |   |   |   | 10<増岡>24<竹尻・今村><br>12:00~12:45<br>はじめてスイミング<br>★~ | 12:00 |
| 12:15 |   |  |  |   |   |   |   | 10<増岡>24<竹尻・今村>                                   | 12:15 |
| 12:30 |   | 12:30~13:00<br>水中ダンス ☆~<br>＜深沢＞            |  |   | 12:30~13:15<br>はじめてスイミング★~<br>＜和田＞      | 12:30~13:00<br>水中ボクシングでハンチキック ☆☆☆~<br>＜増岡＞  |   | 12:30~13:00<br>浮き棒つかって水中ウォーキング ☆~<br>＜増岡＞         | 12:30 |
| 12:45 |   | 13:00~13:45<br>ワンポイントスイミングレッスン ★~<br>＜増岡＞  | 13:00~13:30<br>ウォーク・ジョグ ☆~<br>＜竹尻＞                 | 13:00~13:30<br>がんばれスイミング ★★★~<br>1&3週目<竹尻>2&4週目<和田> |   | 13:00~13:30<br>とんでけ腰痛・肩こり ☆~<br>＜増岡＞  |   | 13:00~13:30<br>体脂肪完全燃焼 ☆☆~<br>＜増岡＞                | 12:45 |
| 13:00 |   | 13:30~14:00<br>スモールボードで筋力UP ☆☆☆~<br>＜竹尻＞   | 13:30~13:45<br>がんばれスタート ★★★~<br>1&3週目<竹尻>2&4週目<和田> | 13:30~14:30<br>なんでもスイミング<br>★★~<br>＜竹尻＞             |   | 13:30~14:00<br>チョットがんばるスイミング ★★★~<br>＜今村＞   | 13:00   |   |       |
| 13:15 |   | 14:00~15:00<br>4泳法<br>★~<br>＜竹尻＞           | 13:45~14:45<br>苦手克服スイミング★~<br>＜増岡＞                 |   |   | 14:00~14:30<br>なんでもスイミング ★★★~<br>＜今村＞   | 13:15   |   |       |
| 13:30 |   |  |  | <b>フリー遊泳時間帯</b>                                     |   |   | 13:30   |   |       |
| 13:45 |   |  |  |   |   |   | 13:45   |   |       |
| 14:00 |   |  |  |   |   |   | 14:00   |   |       |
| 14:15 |   |  |  |   |   |   | 14:15   |   |       |
| 14:30 |   |  |  |   |   |   | 14:30   |   |       |
| 14:45 |   |  |  |   |   |   | 14:45   |   |       |
| 15:00 |   |  |  |   |   |   | 15:00   |   |       |
| 15:15 | <b>フリー<br/>遊泳<br/>時間帯</b>                 | <b>15:30~20:30はスイミングスクール優先時間帯となります。</b>    |  |   |   |   | 甲西店Blog下記のアドレスよりご覧下さい。<br><a href="http://blueearth.co.jp/blog/category/kousai">http://blueearth.co.jp/blog/category/kousai</a> |   | 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 |   |  |  |   |   | 土 18:00 閉館  | 18:00   |   |       |
| 18:15 |   |  |  |   |   | ~スキル系レッスン~<br>★ ... まったく泳げない<br>★★ ... ちょっと泳げる<br>★★★ ... 25M泳げる<br>★★★★ ... 50M泳げる<br>★★★★★ ... 競技会参加レベル | ~ファン系レッスン~<br>☆ ... 弱<br>☆☆ ... 中<br>☆☆☆ ... 強  | 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<br>ウォーク・ジョグ ☆~ <増岡>           | 20:00~20:30<br>メニューマスタース ★★★~<br>作成者<和田>   | 20:00~20:15<br>ウォーク・ジョグ ☆~ <増岡>                    | 20:00~21:00<br>楽しくスイミング<br>★~<br>＜増岡＞               | 20:00~20:45<br>1&3&5週目<増岡><br>緊急ダイエット☆~ |   | 20:00   |   |       |
| 20:15 | 20:15~21:00<br>音楽にあわせて水中体操<br>☆☆~<br>＜増岡＞ | 20:30~21:00<br>はじめて<br>クロール・背泳ぎ ☆~<br>＜和田＞ |  |   | 20:15~21:00<br>2週目<和田><br>4泳法基本から★★~    |   | 20:15   |   |       |
| 20:30 |   |  |  |   |   |   | 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。        |  |  |   |   |   |   |   |       |
|       |   |  |  |   |   |   | <b>~9月の休館日~<br/>3日(日)・17日(日)<br/>22日(金)23日(土)</b>   |   |       |
|       |   |  |  |   |   |   | <b>~9月の特別営業日~<br/>18日(月)[10:30~15:30]</b>   |   |       |