

プールクラブスケジュール表 2018年 12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				スタジオ 11:00～11:30 ストレッチ&体幹	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	
10:45					<増岡>				
11:00		スタジオ		11:30～12:15 ウォーキング&水中運動 ☆	11:30～12:15 水中エクササイズ ☆～	11:30～11:45 ウォーク・ジョグ ☆～ <竹尻> 11:45～12:15			11:30～12:00 ウォーク・ジョグ ☆～
11:15		11:30～12:15 簡単エアロ <竹尻>	11:45～12:45	<増岡>	<深沢>	なんでもスイミング ★～ <竹尻>			9<竹尻> 23<増岡>
11:30			らくらくスイミング ★～						12:00～12:30 はじめてスイミング ★～
11:45			<増岡>						9<竹尻> 23<増岡>
12:00		12:30～13:00 水中ダンス ☆～ <深沢>			12:30～13:15 はじめてスイミング★～ <増岡>	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>		
12:15		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 ★★★～ <竹尻>		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
12:30			13:30～14:30 4泳法 ★～ <竹尻>	13:30～13:45 がんばれスタート ★★★～ <竹尻>	13:30～14:30 なんでもスイミング ★★～ <竹尻>	13:30～14:15 チョットがんばるスイミング ★★★～ <竹尻>			
12:45				13:45～14:45 苦手克服スイミング★～ <増岡>					
13:00									
13:15									
13:30									
13:45									
14:00									
14:15									
14:30									
14:45							日 15:30 閉館		
15:00									
15:15	フリー 遊泳 時間帯	フリー遊泳時間帯							
15:30		15:30～20:30はスイミングスクール優先時間帯となります。							
15:45		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							
16:00							土 18:00 閉館		
16:15							～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	
18:45									
19:00									
19:15									
19:30									
19:45									
20:00	20:00～20:15 ウォーク・ジョグ ☆～ <増岡>	20:00～20:30 はじめてクロール・背泳ぎ ☆ <望月>	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&5週目<増岡> 緊急ダイエット☆～				
20:15	20:15～21:00 音楽にあわせて水中体操☆ ～ 増岡				20:15～21:00 2&4週目<望月> 4泳法基本から★★★～				
20:30									
20:45									
21:00	20:45～21:15 2&4週目<竹尻> メニューマスターズ								
21:15									
21:30									
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。								
							～12月の休館日～ 2日(日) 16日(日) 26日(水)～1/3(木)		
							～12月の特別営業日～ 24日(月)25日(火)[10:30～15:30]		