

プールクラブスケジュール表 2018年 6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						フリー 遊泳 時間帯		
10:45									
11:00						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	
11:15									
11:30				11:30~12:00 ウォーク・ジョグ ☆~	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>			11:30~12:00 ウォーク・ジョグ ☆~
11:45			11:45~12:45	<今村>	<深沢>	11:45~12:15 なんでもスイミング ☆~		イントラ変更	10<竹尻・今村> 24<増岡>
12:00			らくらくスイミング ☆~	12:00~12:30 浮き棒つかって水中体操♪ ☆~		<竹尻>			12:00~12:45 はじめてスイミング ★~
12:15				<今村>					10<竹尻・今村> 24<増岡>
12:30		12:30~13:00 水中ダンス ☆~	<増岡>		12:30~13:15 はじめてスイミング★~	12:30~13:00 水中ボクシングでパンチキック ☆☆☆~		12:30~13:00 浮き棒つかって水中ウォーキング ☆~	
12:45		<深沢>			<和田>	<増岡>		<増岡>	
13:00	13:00~13:45 ワンポイントスイミングレッスン ★~	13:00~13:30 ウォーク・ジョグ ☆~	13:00~13:30 がんばれスイミング ★★☆☆~		13:00~13:30 とんで腰痛・肩こり ☆~	13:00~13:30 体脂肪完全燃焼 ☆☆☆~	フリー 遊泳 時間帯		
13:15		<竹尻>	<竹尻>		<増岡>	<増岡>			
13:30		13:30~14:00 スモールボードで筋力UP ☆☆☆~	13:30~13:45 がんばれスタート ★★☆☆~	13:30~14:30 なんでもスイミング ★★~		13:30~14:00 チョットがんばるスイミング ★★~			
13:45	<増岡>	<竹尻>	<竹尻>			<今村>			
14:00		14:00~15:00 4泳法 ★~	13:45~14:45 苦手克服スイミング★~			14:00~14:30 なんでもスイミング ★★~			
14:15			<増岡>			<今村>			
14:30									
14:45		<竹尻>		フリー遊泳時間帯					
15:00								日 15:30 閉館	
15:15	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。						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	
15:30									
15:45									
16:00									
16:15									
16:30									
16:45									
17:00							土 18:00 閉館		
17:15							~スキル系レッスン~	~ファン系レッスン~	
17:30							★ ... まったく泳げない	☆ ... 弱	
17:45						★★ ... ちょっと泳げる	☆☆ ... 中		
18:00						★★★ ... 25M泳げる	☆☆☆ ... 強		
18:15						★★★★ ... 50M泳げる			
18:30						★★★★★ ... 競技会参加レベル			
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 メニューマスターズ ★★★★★~	20:00~20:15 ウォーク・ジョグ ☆~ <増岡>	20:00~21:00 楽しくスイミング ★~	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 ☆☆~	作成者<和田>	20:15~20:45 音楽にあわせて水中体操☆☆~	<増岡>					
20:30		20:30~21:00 はじめて クロール・背泳ぎ ★~	<和田>						
20:45	<増岡>				20:15~21:00 2&4週目<和田> 4泳法基本から★★~				
21:00									
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。								

~6月の休館日~
3日(日) 17日(日) 22日(金) 23日(土)