

プールクラブスケジュール表 2017年 11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 ★～ ＜増岡＞	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＞	11:30～11:45 ウォーク・ジョグ ☆～ ＜窪田＞ 11:45～12:15 なんでもスイミング ☆～ ＜窪田＞	レッスン内容 変更		11:30～12:00 ウォーク・ジョグ ☆～ 12<増岡>26<竹尻> 12:00～12:45 はじめてスイミング ★～ 12<増岡>26<竹尻>	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＞	フリー 遊泳 時間帯	12:30
12:45		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＞		13:00
13:00		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＞	13:00			
13:15		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＞	13:15			
13:30							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	フリー 遊泳 時間帯	フリー遊泳時間帯						フリー 遊泳 時間帯	15:15	
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。					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							土 18:00 閉館		15:45	
16:00							～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	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	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> 20:30～21:00 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&5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★★～	～11月の休館日～ 5日(日)・19日(日)・ 22日(水)・23日(木)	18:00			
18:15						～11月の特別営業日～ 3日(金)[10:30～15:30]	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							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。									