

プールクラブスケジュール表 2018年 4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 ☆~ <窪田>			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 ☆~			8<増岡> 22<竹尻・今村>	
12:00				12:00~12:30 浮き棒つかって水中体操♪ ☆~		<窪田>			12:00~12:45 はじめてスイミング ★~	
12:15			らくらくスイミング ☆~	<今村>					8<増岡> 22<竹尻・今村>	
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 ★~	<増岡>			14:00~14:30 なんでもスイミング ★★~				
14:15						<今村>				
14:30										
14:45		<竹尻>								
15:00								日 15:30 閉館		
15:15	フリー 遊泳 時間帯	フリー遊泳時間帯						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		15:30~20:30はスイミングスクール優先時間帯となります。					土 18:00 閉館			
15:45							~スキル系レッスン~		~ファン系レッスン~	
16:00							★ ... まったく泳げない	☆ ... 弱		
16:15							★★ ... ちょっと泳げる	☆☆ ... 中		
16:30							★★★ ... 25M泳げる	☆☆☆ ... 強		
16:45							★★★★ ... 50M泳げる			
17:00							★★★★★ ... 競技会参加レベル			
17:15										
17:30										
17:45										
18:00										
18:15										
18:30										
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 メニューマスタース ★★★★★~	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> 20:30~21:00 はじめて クロール・背泳ぎ ★~	音楽にあわせて水中体操☆☆~	<増岡>	20:15~21:00 2&4週目<和田> 4泳法基本から★★~					
20:30										
20:45										
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。									
						~4月の休館日~ 1日(日) 15日(日) 23日(月) 25日(水) 29日(日)				
						~4月の特別営業日~ 30日(月) [10:30~15:30]				