プールクラブスケジュール表　2018年　1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
10:45							
11:00							
11:15							
11:30			11：30～12：00 ウォーク・ジョグ　☆～ ＜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＞		11：30～12：00 ウォーク・ジョグ ☆～ 14＜増岡＞　28＜竹尻・今村＞
11:45		11：45～12：45 らくらくスイミング　☆～ ＜増岡＞			11：45～12：15 なんでもスイミング　☆～ ＜窪田＞		
12:00			12：00～12：30 浮き棒つかって水中体操♪　☆～ ＜今　村＞				
12:15							12：00～12：45 はじめてスイミング ★～ 14＜増岡＞　28＜竹尻・今村＞
12:30	12：30～13：00 水中ダンス　☆～ ＜深　沢＞			12：30～13：00 はじめてスイミング★～ ＜和　田＞	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＞	
12:45							
13:00	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＞	フリー遊泳時間帯
13:15							
13:30		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＞	
13:45							
14:00			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＞	
14:15		14：00～15：00 4泳法 ★～ ＜竹　尻＞					s
14:30							
14:45				フリー遊泳時間帯			日 15：30 閉館
15:00							
15:15	フリー遊泳時間帯						
15:30							
15:45							
16:00							
16:15 ～ 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　★★★★～ 作成者＜和　田＞	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 ★～ ＜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＞		20：15～20：45 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		20：30～21：00 はじめて クロール・背泳ぎ　★～ ＜和　田＞					
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45	月～金　21：45　閉館						

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

土 18：00 閉館

～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

～1月の休館日～
1日(月)2日(火)3日(水)7日(日)21日(日)22日(月)23日(火)31日(水)

～1月の特別営業日～
4日(木)5日(金)6日(土)8日(月)[10:30～15:30]

※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。