

プールクラブスケジュール表 2018年 8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 ☆~ <竹尻> 11:45~12:15 なんでもスイミング ☆~ ＜竹尻>			11:30~12:00 ウォーク・ジョグ ☆~
11:45			11:45~12:45						12<増岡> 26<竹尻>
12:00			らくらくスイミング ☆~ ＜増岡>	12:00~12:30 浮き棒つかって水中体操♪ ☆~ ＜今村>					12:00~12:45 はじめてスイミング ★~
12:15									12<増岡> 26<竹尻>
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>		
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 ★★★~ ＜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
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 ★★★~ ＜竹尻>	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>			
13:15		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>			
13:30				フリー遊泳時間帯					
13:45							日 15:30 閉館		
14:00									
14:15									
14:30									
14:45									
15:00									
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							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 ★★★~ 作成者<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	20:15~21:00 音楽にあわせて水中体操 ☆☆~ ＜増岡>	20:30~21:00 はじめて クロール・背泳ぎ ★~ ＜和田>			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。								
						~8月の休館日~ 5日(日) 7日(火) 19日(日) 22日(水) 23日(木) 31日(金)			
						~8月の特別営業日~ 13日14日15日16日18日[10:30~15:30]			