

プールクラブスケジュール表 2019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 | | | | スタジオ 11:00～11:30 ストレッチ&体幹 | | フリー 遊泳 時間帯 | 10:30 | |
| 10:45 | | | | | | 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 | 10:45 | |
| 11:00 | | | | | | | | 11:00 | |
| 11:15 | | スタジオ | | | | | | | 11:15 |
| 11:30 | | 11:30～12:15 簡単エアロ <竹尻> | | 11:30～12:15 ウォーキング&水中運動 ☆ <増岡> | 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 ☆～ 13<増岡> 27<竹尻> 12:00～12:30 はじめてスイミング ★～ 13<増岡> 27<竹尻> | 11:30 |
| 11:45 | | | 11:45～12:45 | | | | | | 11:45 |
| 12:00 | | | らくらくスイミング ★～ <増岡> | | | | | | 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★～ <増岡> | 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> | | 12:30 |
| 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 ★★★～ <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 | 12:45 |
| 13:00 | | 13:30～14:30 4泳法 ★～ <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> | | 13:30～14:15 チョットがんばるスイミング ★★★～ <竹尻> | | 13:00 | |
| 13:15 | | | 13:45～14:45 苦手克服スイミング★～ <増岡> | | | | | 13:15 | |
| 13:30 | | | | | | | | 13:30 | |
| 13:45 | | | | | | | | 13:45 | |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 | |
| 14:15 | | | | | | | | 14:15 | |
| 14:30 | | | | | | | | 14:30 | |
| 14:45 | | | | | | | 日 15:30 閉館 | 14:45 | |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 | |
| 15:15 | 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。 | | | | | | | 15:30 |
| 15:45 | | | | | | | 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 | | 15:45 |
| 16:00 | | | | | | | 土 18:00 閉館 | | 16:00 |
| 16:15 | | | | | | | ～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 | 16:15 |
| 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 ウォーク・ジョグ ☆～ <増岡> | 20:00～20:30 はじめてクロール・背泳ぎ ★ <望月> | 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<望月> 4泳法基本から★★～ | | | 20:00 | |
| 20:15 | 20:15～21:00 音楽にあわせて水中体操 ☆☆～ <増岡> | | | | | | | 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。 | | | | | | | | |
| | | | | | | | ～1月の休館日～ 1日～3日 6日(日)20日(日) 22日(火) 23日(水) | | |
| | | | | | | | ～1月の特別営業日～ 4日(金)5日(土)14日(月)[10:30～15:30] | | |