

# プールクラブスケジュール表 2019年 2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		スタジオ							11:00		
11:15									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		
11:45			11:45～12:45						11:45		
12:00									12:00		
12:15			らくらくスイミング ★～ <増岡>						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>	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							13:15				
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	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>フリー遊泳時間帯</h2> <p>15:30～20:30はスイミングスクール優先時間帯となります。</p> </div>						フリー 遊泳 時間帯	15:15		
15:30									日 15:30 閉館	15:30	
15:45											15:45
16:00											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					土 18:00 閉館		18:00				
18:15					～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	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 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				
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。										
							<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>～2月の休館日～</p> <h3>3日(日) 17日(日)</h3> </div>				
							<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>～2月の特別営業日～</p> <h3>11日(月)[10:30～15:30]</h3> </div>				