

プールクラブスケジュール表 2019年 3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 | 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 | | スタジオ | | | | | | | |
| 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 ☆～ 10<竹尻> 24<増岡> 12:00～12:30 はじめてスイミング ★～ 10<竹尻> 24<増岡> |
| 11:45 | | | 11:45～12:45 | | | | | | |
| 12:00 | | | 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> | | |
| 12:45 | | 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 | | 13:30～14:30 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> | | | | |
| 13:15 | | | 13:45～14:45 苦手克服スイミング★～ <増岡> | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | 日 15:30 閉館 | | |
| 15:00 | | | | フリー遊泳時間帯 | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | 土 18:00 閉館 | | |
| 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> | 20:00～20:15 ウォーク・ジョグ ☆～ <増岡> | 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☆～ | 20:00～20:45 1&3&5週目<増岡> 緊急ダイエット☆～ | | | |
| 20:15 | 20:15～20:45 はじめてクロール・背泳ぎ★ <望月> | 20:15～20:45 音楽にあわせて水中体操☆☆～ <増岡> | | | | | | | |
| 20:30 | 20:15～21:00 音楽にあわせて水中体操 ☆☆～ <増岡> | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | |
| | | | | | | | ～3月の休館日～ 3日(日)17日(日)22日(金)23日(土)31日(日) | | |
| | | | | | | | ～3月の特別営業日～ 21日(木)[10:30～15:30] | | |

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>

| | | | |
|------------|------------|------------|-----|
| ～スキル系レッスン～ | | ～ファン系レッスン～ | |
| ★ | … まったく泳げない | ☆ | … 弱 |
| ★★ | … ちょっと泳げる | ☆☆ | … 中 |
| ★★★ | … 25M泳げる | ☆☆☆ | … 強 |
| ★★★★ | … 50M泳げる | | |
| ★★★★★ | … 競技会参加レベル | | |

**～3月の休館日～
3日(日)17日(日)22日(金)23日(土)31日(日)**

**～3月の特別営業日～
21日(木)[10:30～15:30]**