プールクラブスケジュール表　2019年　5月　～　甲西店

月～日　10：30　開館

月

フリー遊泳時間帯

スタジオ
11：00~11：45
簡単エアロ
<竹尻>

12：00~12：30
水中ダンス　☆～
<深　沢>

12：30~13：15
ワンポイントスイミングレッスン　☆～
<増岡>

レッスン時間・変更

20：00~21：00
1&3&5週目<増岡>
ウォーク・ジョグ　☆～

音楽にあわせて水中体操☆
<増岡>

20：45~21：15
2＆4週目<竹尻>
メニューマスターズ

フリー遊泳時間帯

火

レッスン時間・変更

11：45~12：45
らくらくスイミング　★～
<増岡>

13：00~13：30
ウォーク・ジョグ　☆～
<竹　尻>

13：30~14：30
4泳法　★～
<望月>

イントラ

時間帯

20：15~20：45
はじめてクロール・背泳ぎ★
<望月>

水

11：30~12：15
ウォーキング＆水中運動
☆
<増岡>

13：00~13：30
がんばれスイミング　★★★～
<竹尻>

13：30~13：45
がんばれスタート ★★★～
<竹尻>

13：45~14：45
苦手克服スイミング★～
<増岡>

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>

木

レッスン時間・変更

スタジオ
11：00~11：30
ストレッチ&体幹
<増岡>

11：45~12：30
水中エクササイズ　☆～
<深沢>

12：30~13：15
はじめてスイミング★～
<増岡>

13：30~14：30
なんでもスイミング
★★～
<竹尻>

イントラ変更

20：00~21：00
楽しくスイミング
★～
<竹尻>

金

スイミングスクールで
一部コースを使用します

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>

12：30~13：00
水中ボクシングでパンチキック　☆～
<増岡>

13：00~13：30
とんでけ腰痛・肩こり　☆～
<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★★～

土

スイミングスクール
優先時間帯

12：30~13：00
浮き棒つかって水中ウォーキング　☆～
<増岡>

13：00~13：30
体脂肪完全燃焼　☆☆～
<増岡>

13：30~14：15
チョットがんばるスイミング　★★～
<竹尻>

土 18：00 閉館

日

フリー遊泳時間帯

11：30~12：00
ウォーク・ジョグ
☆～
12<増岡>　26<竹尻>

12：00~12：30
はじめてスイミング
★～
12<増岡>　26<竹尻>

フリー遊泳時間帯

日 15：30 閉館

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

～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

～5月の休館日～

5日(日)19日(日)22日(水)23日(木)31日(金)

～5月の特別営業日～

1日(水)2日(木)3日(金)4日(土)6日(月)[10:30~15:30]

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。