

プールクラブスケジュール表 2019年 9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 スイミングスクールで一部使用		スタジオ 11:00～11:30 ストレッチ&体幹		フリー 遊泳 時間帯	
10:45			11:00～11:45 簡単エアロ		<増岡>	スイミングスクール 優先時間帯		
11:00			<竹尻>	11:30～12:15 らくらくスイム45 ★～	11:30～12:15 水中エクササイズ ☆～	11:30～11:45 ウォーク・ジョグ ☆～ <竹尻>		11:30～12:00 ウォーク・ジョグ ☆～
11:15			11:45～12:45	<増岡>	<深沢>	11:45～12:15 なんでもスイミング ★～		8<増岡>22<竹尻/望月>
11:30			らくらくスイミング ★～			<竹尻>		12:00～12:30 はじめてスイミング ★～
11:45			<増岡>		12:30～13:15 はじめてスイミング★～	12:30～13:00 水中ボクシングでパンチキック ☆～		8<増岡>22<竹尻/望月>
12:00		12:30～13:00 水中ダンス ☆～ <深沢>			<増岡>	13:00～13:30 とんでけ腰痛・肩こり ☆～		
12:15			13:00～13:45 ワンポイントスイミングレッスン ★～	13:00～13:30 がんばれスイミング ★★★～		<増岡>		
12:30			<竹尻>	<竹尻>	13:30～14:30 なんでもスイミング ★★～	13:00～13:30 体脂肪完全燃焼 ☆☆～		
12:45			13:30～14:30 4泳法 ★～	13:30～14:30 がんばれスタート ★★★～		<増岡>		
13:00		<望月>	13:45～14:30 苦手克服スイミング★～	<中上>				
13:15				<竹尻>	13:30～14:15 チョットがんばるスイミング ★★★～			
13:30								
13:45								
14:00								
14:15								
14:30								
14:45								
15:00								
15:15	フリー 遊泳 時間帯	フリー遊泳時間帯						
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。						
15:45							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	
16:00							土 18:00 閉館	
16:15							～スキル系レッスン～	
16:30							☆ ... 弱	
16:45							☆☆ ... 中	
17:00							☆☆☆ ... 強	
17:15							☆☆☆ ... 競技会参加レベル	
17:30							～ファン系レッスン～	
17:45						☆ ... 弱		
18:00						☆☆ ... 中		
18:15						☆☆☆ ... 強		
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>	20:15～20:45 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 ★～ <中上>	20:00～20:45 1&3&5週目<増岡> 緊急ダイエット☆～		
20:15	20:15～20:45 音楽にあわせて水中体操☆ <増岡>					20:15～21:00 2&4週目<望月> 4泳法基本から★★～		
20:30								
20:45								
21:00	20:45～21:15 2&4週目<中上> メニューマスターズ							
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。							
	～9月の休館日～ 1日(日)15日(日)23日(月)29日(日)							
	～9月の特別営業日～ 16日(月)15:30閉館							