

# プールクラブスケジュール表 2020年 11月

甲西店

	月	火	水	木	金	土	日
	月～日 10:30 閉館						
10:30	<b>フリー 遊泳 時間帯</b>	スタジオ 11:00～11:30 1&3週目・簡単エアロ<竹尻> 2&4週目・ストレッチ&体幹 <増岡>	スイミングスクールで一部使用		スタジオ 11:00～12:00 ヨガ <安達>	スイミングスクール 優先時間帯 11:00～11:45 ウォーキング&スイミング ★～ 8・22<竹尻/望月>	11:00
10:45			11:30～12:00 水中ダンス ☆～ <深 沢>	11:30～11:45 ウォーク15 ☆～ <竹尻>			11:30～12:00 肩こり腰痛改善☆～ <増岡>
11:00		11:45～12:00 ウォーク15 ☆～ <増岡>	11:45～12:30 スイム&スタート★～ <竹尻>	12:00～12:30 らくらくスイム★～ <増岡>	12:00～12:30 はじめてスイム★～ <竹尻>		11:30
11:15		12:00～12:30 なんでもスイム★～ <増岡>					11:45
11:30		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 水中ボクササイズ☆～ <増岡>	13:00～13:30 ウォーク・ジョグ☆～ <竹尻>		13:00
11:45			13:30～14:00 なんでもスイム★～ <竹 尻>	13:30～14:00 はじめてスイム★～ <増岡>	13:30～14:00 4泳法 ★～ <竹 尻>		13:15
12:00					13:00～13:30 水中運動 ☆～ <望月>		13:30
12:15					13:30～14:00 がんばれスイム★★～ <望月>		13:45
12:30							14:15
12:45							14:30
13:00					14:45		
13:15					15:00		
13:30					15:15		
13:45					15:30		
14:15					15:45		
14:30					16:00		
14:45					16:15		
15:00					16:30		
15:15					16:45		
15:30					17:00		
15:45					17:15		
16:00					17:30		
16:15					17:45		
16:30					18:00		
16:45					18:15		
17:00					18:30		
17:15					18:45		
17:30					19:00		
17:45					19:15		
18:00					19:30		
18:15					19:45		
18:30					20:00		
18:45					20:15		
19:00					20:30		
19:15					20:45		
19:30					21:00		
19:45					21:15		
20:00					21:30		
20:15					21:45		
20:30					22:00		
20:45					22:15		
21:00					22:30		
21:15					22:45		
21:30					23:00		
21:45					23:15		
21:55	月～金 21:45 閉館						
22:00	※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。						

## フリー遊泳時間帯

16:30～19:30は子供たちのスイミングスクール専用時間帯となります。

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>

土 18:00 閉館

★	...	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

☆	...	弱
☆☆	...	中
☆☆☆	...	強

～11月の休館日～  
**1日(日)15日(日)23日(月)29日(日)**

～11月の特別営業日～  
**3日(月)15:30閉館**

# プールクラブスケジュール表 2020年 12月

甲西店

	月	火	水	木	金	土	日	
	月～日 10:30 開館							
10:30			スイミングスクールで一部使用					
10:45	時間変更	スタジオ	時間変更	時間変更	スタジオ	スイミングスクール 優先時間帯		
11:00		11:00~11:30			11:00~12:00 ヨガ<安達>		11:00~11:45	
11:15	11:15~11:45 水中ダンス ☆~ <深 沢>	1&3週目・簡単エアロ<竹尻> 2&4週目・スト&体幹<増岡>	11:15~11:30 ウォーク15 ☆~<竹尻>	11:15~11:45 肩こり腰痛改善☆~ <増岡>	11:15~11:45 ウォーク・ジョグ☆~ <竹尻>	時間 変更	11:00~11:45 ウォーキング&スイミング ☆~ 13:20<竹尻/望月>	
11:30		11:30~11:45 ウォーク15 ☆~ <増岡>	11:30~12:15 スイム&スタート★~ <竹尻>	11:45~12:15 らくらくスイム★~ <増岡>	11:45~12:15 はじめてスイム★~ <竹尻>			
11:45		11:45~12:15 なんでもスイム★~ <増岡>						
12:00		時間変更					<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; font-size: 2em; font-weight: bold;">                     フリー 遊泳 時間帯                 </div>	
12:15								
12:30								
12:45								
13:00	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 水中ボクササイズ☆~ <増岡>	13:00~13:30 ウォーク・ジョグ☆~ <竹尻>	13:00~13:30 水中運動 ☆~ <望月>	13:00~13:30 リズム水中体操 ☆~ <増岡>		
13:15		13:30~14:00 なんでもスイム★~ <竹 尻>	13:30~14:00 はじめてスイム★~ <増岡>	13:30~14:00 4泳法 ☆~ <竹 尻>	13:30~14:00 がんばれスイム★★~ <望月>			
13:30								
13:45								
14:00								
14:15								
14:30								
14:45								
15:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; font-size: 2em; font-weight: bold;">                     フリー 遊泳 時間帯                 </div>	フリー遊泳時間帯						日 15:30 閉館
15:15		16:30~19:30は子供たちのスイミングスクール専用時間帯となります。						
15:30								
15:45								
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00						土 18:00 閉館		
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	
18:30								
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>	20:00~20:45 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>	20:00~20:45 楽しくスイミング★~ <竹尻>	20:00~20:45 緊急ダイエット☆~ 1&3&5週目<増岡> 4泳法基本から★★~ 2&4週目<望月>			
20:15	20:15~20:45 音楽にあわせて水中体操☆ <増岡>							
20:30	2&4週目 20:00~20:45 メニューマスターズ<望月智>							
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。							
						~12月の休館日~ 6日(日)22日(火)23日(水) 27日(日)~1/3日(日)		
						~12月の特別営業日~ 24日(木)~26日(土)15:30閉館		