

プールクラブスケジュール表 2021年 1月

甲西店

	月	火	水	木	金	土	日	
	月～日 10:30 閉館							
10:30			スイミングスクールで一部使用					
10:45	12月より時間変更あり ご確認ください	スタジオ			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	1&3週目・簡単エアロ<竹尻>	11:15～11:30	11:15～11:45	11:15～11:45		ウオーキング&スイミング ★～	
11:30	水中ダンス ☆～ <深沢>	2&4週目・スト&体幹<増岡>	ウォーク15 ☆～<竹尻>	肩こり腰痛改善☆～ <増岡>	ウォーク・ジョグ☆～ <竹尻>		10・24<竹尻/望月>	
11:45		11:30～11:45 ウォーク15 ☆～ <増岡>	11:30～12:15	11:45～12:15	11:45～12:15			
12:00		11:45～12:15 なんでもスイム★～ <増岡>	スイム&スタート★～ <竹尻>	11:45～12:15 らくらスイム★～ <増岡>	11:45～12:15 はじめてスイム★～ <竹尻>		<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	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30		
13:15	ワンポイント スイミングレッスン ★～	ウォーク・ジョグ ☆～ <竹尻>	水中ボクササイズ☆～ <増岡>	ウォーク・ジョグ☆～ <竹尻>	水中運動 ☆～ <望月>	リズム水中体操 ☆～ <増岡>		
13:30	<増岡>	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00			
13:45		なんでもスイム★～ <竹尻>	はじめてスイム★～ <増岡>	4泳法 ★～ <竹尻>	がんばれスイム★★～ <望月>			
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						
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							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	
15:45							土 18:00 閉館	
16:00							～スキル系レッスン～	～ファン系レッスン～
16:15							★ … 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
18:45								
19:00								
19:15								
19:30								
19:45								
20:00	20:00～20:15	20:00～20:45	20:00～20:15	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45		
20:15	ウォーク・ジョグ ☆～ <増岡>	はじめてクロール・背泳ぎ ★～ <望月>	ウォーク・ジョグ ☆～ <増岡>	20:15～20:45	楽しくスイミング★～ <竹尻>	緊急ダイエット☆～ 1&3&5週目<増岡>		
20:30	音楽にあわせて水中体操☆ <増岡>		音楽にあわせて水中体操☆☆～ <増岡>			4泳法基本から★★～ 2&4週目<望月>		
20:45	2&4週目 20:00～20:45 メニューマスタース							
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。							
						～1月の休館日～ 12/27日(日)～1/3日(日) 17日(日) 22日(金) 23日(土) 31日(日)		
						～1月の特別営業日～ 11日(月) 15:30閉館		

プールクラブスケジュール表 2021年 訂正版 1/19～ 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		スタジオ	スイミングスクール 優先時間帯		
10:45	時間変更があります ご確認ください	スタジオ			スタジオ			
11:00		11:00～11:30 1&3週目・簡単エアロ<竹尻>	11:00～11:15 ウォーク15 ☆～<竹尻>	11:00～11:30 肩こり腰痛改善☆～ <増岡>	11:00～12:00 ヨガ<安達>		11:00～11:45 ウォーキング&スイミング ☆～	
11:15	11:15～11:45 水中ダンス ☆～ <深沢>	2&4週目・スト&体幹<増岡>	11:15～12:00 スイム&スタート☆～ <竹尻>	11:30～12:00 らくらくスイム☆～ <増岡>	11:00～11:30 ウォークジョグ☆～<竹尻>		10・24<竹尻/望月>	
11:30		11:30～12:00 なんでもスイム☆～ <増岡>			11:30～12:00 はじめてスイム☆～ <竹尻>			
11:45								
12:00		時間変更	時間変更	時間変更	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		時間変更	時間変更	時間変更	時間変更			
13:00						13:00～13:30 リズム水中体操 ☆～ <増岡>		
13:15	13:00～13:45 ワンポイント スイミングレッスン ☆～ <増岡>	13:15～13:45 ウォーク・ジョグ ☆～ <竹尻>	13:15～13:45 水中ボクササイズ☆～ <増岡>	13:15～13:45 ウォーク・ジョグ☆～ <竹尻>	13:15～13:45 水中運動 ☆～ <望月>			
13:30								
13:45		13:45～14:15 なんでもスイム☆～ <竹尻>	13:45～14:15 はじめてスイム☆～ <増岡>	13:45～14:15 4泳法 ☆～ <竹尻>	13:45～14:15 がんばれスイム★★～ <望月>			
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								
18:15								
18:30								
18:45								
19:00								
19:15								
19:30								
19:45								
20:00								
20:15	20:00～20:15 ウォーク・ジョグ ☆～ <増岡>	20:00～20:45	20:00～20:15 ウォーク・ジョグ ☆～ <増岡>	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45		
20:30	20:15～20:45 音楽にあわせて水中体操☆ <増岡>	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>	20:15～20:45 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>			
20:45	2&4週目 20:00～20:45 メニューマスターズ				4泳法基本から 2&4週目<望月>			
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。							

甲西店Blog下記のアドレスよりご覧下さい。
<http://blueearth.co.jp/>

～ファン系レッスン～		
☆	…	弱
☆☆	…	中
☆☆☆	…	強
～スキル系レッスン～		
☆	…	まったく泳げない
☆☆	…	ちよつと泳げる
☆☆☆	…	25M泳げる
☆☆☆☆	…	50M泳げる
☆☆☆☆☆	…	競技会参加レベル

～1月の休館日～
 12/27日(日)～1/3日(日) 17日(日)
 22日(金) 23日(土) 31日(日)

～1月の特別営業日～
 11日(月) 15:30閉館