

2009年 GW特別スケジュール表 甲西店

5月1日(金)～7日(木)まで

1日(金)	2日(土)	3日(日)・4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
	11:00～11:30 ウォーク&ヌードル ＜増岡＞☆～	休館日		11:00～11:30 ウォーク・ジョグ ＜増岡＞☆～	
11:30～12:00 キックスイムク・背 ＜服部＞★～	11:30～12:00 体脂肪完全燃焼 ＜増岡＞☆☆～		11:45～12:15 キックスイム平・バ ＜服部＞★★～	11:30～12:00 ウォーターファイト ＜増岡＞☆☆～	11:45～12:15 はじめてスイミング ＜堀内＞★～
12:00～12:30 初級コンビネーション・背 ＜服部＞★～			12:15～12:45 初級コンビネーション平・バ ＜服部＞★★～		12:15～12:45 初級スタート&ターン ＜堀内＞★～
12:30～13:00 ヌードルシェイプアップ!! ＜竹尻＞☆～					
13:00～13:30 アクアマッスル ＜堀内＞☆～	13:00～14:00 なんでもスイミング		13:00～13:30 ウォーク・ジョグ ＜増岡＞☆～	13:00～14:00 なんでもスイミング	13:00～13:30 ウォーク・ジョグ ＜竹尻＞☆～
13:30～14:30 がんばれ スイミング ★★★～ ＜渡辺＞	＜今村＞★★～		13:30～14:00 ウォーターエアロ ＜増岡＞☆～	＜笠井＞★★～	13:30～14:00 アクアダンス ＜竹尻＞☆☆～
					14:00～14:30 なんでもスイミング ＜笠井＞★★～
19:30～20:00 ウォーターエアロ ＜増岡＞☆～	18:00 閉館		18:00 閉館		20:00～20:45 がんばれメドレー ★★★～ ＜服部＞
20:00～21:00 4泳法 基本から 5月の 強化種目 -背泳ぎ- ★★～ ＜堀内＞	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> ～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 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ～ファン系レッスン～ ☆…弱 ☆☆…中 ☆☆☆…強 </div>		選手の練習を実施する場合があります。 ご了承下さい。		20:45～21:00 本日のワンポイントレッスン ＜服部＞★★★～
21:45 閉館					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。