

プールクラブスケジュール表 2010年 7月～ 甲西店

月	火	水	木	金	土	日		
	スイミングスクールで 一部コースを使用します	11:00～11:30 ヌードルシェイプアップ!! ＜竹 尻＞☆～	スイミングスクールで 一部コースを使用します	スイミングスクールで 一部コースを使用します	スイミングスクール 優先時間帯	11:00～11:30 ウォーク・ジョグ ☆～		
		11:30～12:00 ウォーク・ジョグ ＜今 村＞☆～		11:30～12:00 キックスイムク・背 ＜服 部＞★～		11:30～12:00 はじめてスイミング ☆～		
		12:00～12:30 キックスイム平・バ ＜服 部＞★★～		12:00～12:30 なんでもスイミング ＜今 村＞★★～		12:00～12:30 はじめてスイミング ＜吉 村＞★～	12:00～12:30 初級コンビネーションク・背 ＜服 部＞★～	12:30～13:00 ウォーク&ヌードル ＜増 岡＞☆～
		12:30～13:00 初級コンビネーション平・バ ＜服 部＞★★～				12:30～13:00 初級スタート&ターン ＜吉 村＞★～	12:30～13:00 ヌードルシェイプアップ!! ＜竹 尻＞☆～	13:00～13:30 体脂肪完全燃焼 ＜増 岡＞☆☆～
12:45～13:15 ウォーク・ジョグ ＜竹 尻＞☆～	13:00～13:30 ウォーク・ジョグ ＜増 岡＞☆～	13:00～13:30 ウォーキング ＜増 岡＞☆～	13:00～13:30 ウォーク・ジョグ ＜竹 尻＞☆～	13:00～13:30 ダンスマッスル♪ ＜竹 尻＞☆～	13:30～14:00 チョットがんばるスイミング ＜今 村＞★★～	13:00～14:00 なんでも スイミング ★★～		
13:15～13:45 アクアダンス ＜竹 尻＞☆☆～	13:30～14:00 ウォーターエアロ ＜増 岡＞☆～	13:30～14:00 がんばれスイミング ＜吉 村＞★★★～	13:30～14:00 アクアダンス ＜竹 尻＞☆☆～	13:30～14:30 がんばれ スイミング ★★★～ ＜渡 辺＞	14:00～14:30 なんでもスイミング ＜今 村＞★★～			
14:00～14:30 はじめてスイミング ＜渡 辺＞★～	14:00～15:00 らくらくスイミング ★～ ＜増 岡＞	14:00～14:30 がんばれスタート ＜吉 村＞★★★～	14:00～14:30 なんでもスイミング ＜増 岡＞★★～					
14:30～15:00 入水&ロングスイミング ＜渡 辺＞★★★～	15:30～20:30はスイミングスクール優先時間帯となります。					日 16:00 閉館		
	19:30～20:00 ウォーク&ファイト ＜増 岡＞☆～		20:00～20:45 がんばれスタイル1 ★★★～ ＜服 部＞	20:00～21:00	土 18:00 閉館	～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		
20:00～21:00 なんでも スイミング ★★～ ＜増 岡＞	20:30～21:15 はじめて クロール・背泳ぎ ★～ ＜吉 村＞	20:30～21:15 水中 エクササイズ 45 ☆☆～ ＜増 岡＞	20:45～21:00 ターニングワンポイント ＜服 部＞★★★～	20:30～21:15 4泳法 基本から 奇数月:ク・背 偶数月:平・バ ★★～ ＜吉 村＞	～ファン系レッスン～ ☆…弱 ☆☆…中 ☆☆☆…強			

～7月の休館日～
4日(日)・18日(日)
22日(木)・23日(金)・31日(土)

月～日 10:30 開館

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。