

# プールクラブスケジュール表 2012年 2月 ~ 甲西店

	月	火	水	木	金	土	日						
	月~日 10:30 開館												
10:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>フリー 遊泳 時間帯</b> </div>	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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>フリー 遊泳 時間帯</b> </div>						
10:45													
11:00													
11:15									11:30~12:00 ウォーク・ジョグ ☆~ <今村>				
11:30									12:00~12:30 浮き棒つかって水中体操♪ ☆~ <今村>				
11:45										11:30~12:30 チョットがんばるスイミング ★★~ <今村>		11:30~12:00 ウォーク・ジョグ ☆~ <三枝>	
12:00								12:00~13:00 らくらくスイミング ★~ <宮澤>		12:00~12:30 はじめてスイミング ★~ <吉村>			12:10~12:55 はじめてスイミング ★~
12:15										12:30~13:00 水中スタート&ターン ★~ <吉村>			
12:30										12:30~13:00 水中ボクシングでパンチキック ☆☆☆~ <増岡>		12:30~13:00 浮き棒つかって水中ウォーキング ☆☆☆~ <増岡>	
12:45			12:45~13:45										
13:00	水中ダンス ☆☆~ <松本>	13:00~13:30 ウォーク・ジョグ ☆~ <増岡>	13:00~14:00 苦手克服スイミング ★~ <増岡>	13:00~13:30 水中ダンス ☆☆~ <松本>	13:00~13:30 とんで腰痛・肩こり☆~ <増岡>	13:00~13:30 体脂肪完全燃焼 ☆☆☆~ <増岡>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>フリー 遊泳 時間帯</b> </div>						
13:15													
13:30		13:30~14:00 水中リズム運動 ☆~ <増岡>		13:30~14:30 なんでもスイミング ★★~ <竹尻>	13:30~14:30 がんばれスイミング ★★★★~ <渡辺>	13:30~14:00 チョットがんばるスイミング ★~ <今村>							
13:45													
14:00	14:00~14:30 はじめてスイミング ★~ <渡辺>	14:00~15:00 4泳法 ★~ <竹尻>	14:30~15:00 がんばれスイミング ★★★★~ <吉村>			14:00~14:30 なんでもスイミング ★~ <今村>							
14:15													
14:30	14:30~15:00 加-&のびスイミング ★★★★~ <渡辺>		15:00~15:15 がんばれスタート★★★★~ <吉村>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h2 style="margin: 0;">フリー遊泳時間帯</h2> </div>									
14:45													
15:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>フリー 遊泳 時間帯</b> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h2 style="margin: 0;">15:30~20:30はスイミングスクール優先時間帯となります。</h2> </div>											
15:15													
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	20:00~20:15 ウォーク・ジョグ☆~ <増岡>	20:00~21:00 マスターズ ★★★★★ <渡辺>	20:00~20:30 メニューマスターズ★★★★ ☆~ 作成者<吉村>	20:00~20:15 ウォーク・ジョグ☆~ <増岡>	20:00~21:00 楽しくスイミング ★~ <増岡>	20:00~20:30 緊急ダイエットコース☆~ <増岡>							
20:15													
20:30	20:15~21:00 音楽にあわせて 水中体操 ☆☆~ <増岡>		20:15~21:00 音楽にあわせて水中体操 ☆☆~ <増岡>			20:30~21:15 4泳法基本から ★~ 奇数月:ク・背 偶数月:平・バ <吉村>							
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。												

QRコードを<sup>しゅとく</sup>取得できない方は、<sup>かた</sup>  
<http://blog.livedoor.com/kosai052843399-kosai/>

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

- ~ファン系レッスン~
- ☆ ... 弱
  - ☆☆ ... 中
  - ☆☆☆ ... 強

~2月の休館日~  
**5日(日)・19日(月)・23日(水)・24(木)**

~2月の特別営業日~  
**11日(土)[10:30~16:00]**