

プールクラブスケジュール表 2010年 3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 ＜小 池＞★～	12:00～12:30 初級ｺﾝﾋﾞﾈｰｼﾞｮﾝｸ・背 ＜服 部＞★～		
	12:30～13:00 初級ｺﾝﾋﾞﾈｰｼﾞｮﾝ平・バ ＜服 部＞★★～		12:30～13:00 初級スタート&ターン ＜小 池＞★～	12:30～13:00 ヌードルシェイプアップ!! ＜竹 尻＞☆～	12:30～13:00 ウォーク&ヌードル ＜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＞☆～	13:00～13:30 体脂肪完全燃焼 ＜増 岡＞☆☆～	13:00～14:00
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 ＜笠 井＞★★★～	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＞	13:30～14:00 チョットがんばるスイミング ＜今 村＞★★～	なんでも スイミング ★★～
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 ＜笠 井＞★★★～	14:00～14:30 なんでもスイミング ＜笠 井＞★★～		14:00～14:30 なんでもスイミング ＜今 村＞★★～	
14:30～15:00 ｽｰ&ﾛｯｸﾞｽｲﾐﾝｸﾞ ＜渡 辺＞★★★～	15:30～19:30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＞☆～	19:45～20:15 ウォーキング ＜増 岡＞☆～	20:00～20:45 がんばれスタイル1 ★★★★～ ＜服 部＞	20:00～21:00 4泳法 基本から 2・3月の 強化種目 ～平泳ぎ～ ★★～ ＜小 池＞	20:00～21:00 マスターズ ★★★★★ ＜渡 辺＞	土 18:00 閉館 ～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＞	20:00～20:30 水慣れ～パタ足入門 ＜笠 井＞★～	20:15～20:45 体脂肪 完全燃焼 30 ☆☆☆ ＜増 岡＞	20:00～21:00 ほんの ちよこっと マスターズ ※4泳法 ★★★★ ＜服 部＞	20:45～21:00 ターニングワンポイント ＜服 部＞★★★★		～3月の休館日～ 7日(日)・21日(日)・22日(月) 30日(火)・31日(水)
	20:30～21:00 はじめて クロール・背泳ぎ ＜笠 井＞★～					

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。