

プールプログラム

平成25年4月15日(月)よりスタート！！

時間	月曜日						火曜日						水曜日	木曜日						金曜日						土曜日						日曜日	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2
10:00					保育園指導 10:00~10:50						ベビー 10:00~10:45		保育園指導 10:00~10:50					保育園指導 10:00~10:50						ベビー 10:00~10:45									
					リハビリ&ウォーキング 10:30~10:55						リハビリ&ウォーキング 10:30~10:55							リハビリ&ウォーキング 10:30~10:55						リハビリ&ウォーキング 10:30~10:55									
11:00				上級 クロール	ほんとに 水慣れ	初級 クロール					上級 クロール	初級 背泳ぎ						ほんとに 水慣れ	初級 背泳ぎ					上級 個人 メドレー	初級 クロール								
					11:00~11:25						11:00~11:25							11:00~11:25						11:00~11:25									
				上級 平泳ぎ	初級 背泳ぎ	初級 平泳ぎ					上級 バタフライ	初級 バタフライ						初級 平泳ぎ	初級 クロール					上級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ								
					11:30~11:55						11:30~11:55							11:30~11:55						11:30~11:55									
12:00					健康体操 12:00~12:20						体カアップチャレンジ 12:00~12:20							健康体操 12:00~12:20						浮き棒エクササイズ 12:00~12:20									
13:00																																	
					リハビリ&ウォーキング 13:30~13:55													健康体操 13:30~13:55															
14:00				上級 クロール	初級 クロール						インターバ ルスイム	ジョグ & スイム						上級 バタフライ	初級 クロール					上級 個人 メドレー	スイム & ターン								
					14:00~14:25						14:15~15:00							14:00~14:25						14:15~15:00									
				上級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ						個人 レッスン							上級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ					個人 レッスン									
					14:30~14:55						15:00~15:30							14:30~14:55						15:00~15:30									
15:00																																	
16:00	子供のスクールが行われています。(16:00~20:30)												子供のスクールが行われています。(16:00~20:30)																				
19:00																																	
20:00																																	
21:30																																	

11:00~11:50の教室です。

目指せ！
1000m

1. バタフライ
2. クロール
3. 平泳ぎ
4. 背泳ぎ

泳がない教室です。

週ごとに内容が変わり、時間案内です。

※ 月・火・木・金曜日の16:00~20:30までは、時間帯により1~3コースのご利用になります。
 ※ 進級テストのある土曜日12:00~13:00まで、全コースご使用ができません。(館内掲示にてお知らせ)
 ※ 教室は定刻に始まります。開始10分経過しても参加者がいない場合は、行いませんのでご了承下さい。
 ※ 個人レッスンは有料(30分:500円)

※ 水曜日の11:00からのメディカルアクア教室は、さまざまな予防改善を主とした教室です。専門の有資格者が担当いたします。(このコース種別の方のみ受講可)