

『水』プログラムタイムテーブル

2010年3月

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
9:30							
10:00						めざましウォーク 10:00~10:30	
:30			はじめてスイミング 10:20~10:50				◇ジュニア スイミングスクール 9:10~12:25
11:00	◎女性のための ヘルシースイミング 10:20~11:20	◎女性のための ヘルシースイミング 10:20~11:20	らくちんアクア 11:00~11:30	◎女性のための ヘルシースイミング 10:20~11:20	◎女性のための ヘルシースイミング 10:20~11:20		
:30			体引き締め				
12:00	◎親子のふれあい 体操&スイミング 11:20~12:20	◎親子のふれあい 体操&スイミング 11:20~12:20	かなづちバタフライ30 12:00~12:30 ★	◎親子のふれあい 体操&スイミング 11:20~12:20	◎親子のふれあい 体操&スイミング 11:20~12:20	かなづち背泳ぎ30 12:00~12:30 ★	
:30							
13:00	◎みんなで楽しく 健康体操&水中ウォーキング 12:20~13:20	◎みんなで楽しく 健康体操&水中ウォーキング 12:20~13:20	脂肪燃焼ウォーク30 12:45~13:15	◎みんなで楽しく 健康体操&水中ウォーキング 12:20~13:20	◎みんなで楽しく 健康体操&水中ウォーキング 12:20~13:20		
:30							
14:00	◎中高年からの 楽々スイミング 13:20~14:20	◎中高年からの 楽々スイミング 13:20~14:20	きれいに泳ぐ背泳ぎ30 13:30~14:00 ★	◎中高年からの 楽々スイミング 13:20~14:20	◎中高年からの 楽々スイミング 13:20~14:20		らくちんアクア30 13:30~14:00
:30							
15:00	◇キッズ スイミング スクール 14:30~15:15	◎足・腰・肩ほぐし 水中ウォーク 14:30~15:15	◇キッズ スイミング スクール 14:30~15:15	◎足・腰・肩ほぐし 水中ウォーク 14:30~15:15	◇キッズ スイミング スクール 14:30~15:15	◎足・腰・肩ほぐし 水中ウォーク 14:30~15:15	
:30			流水ウォーク30 14:30~15:00				
16:00						◇ジュニア スイミングスクール 13:00~19:00	
:30							
18:00	◇ジュニア スイミングスクール 15:30~19:00	◇ジュニア スイミングスクール 15:30~19:00		◇ジュニア スイミングスクール 15:30~19:00	◇ジュニア スイミングスクール 15:30~19:00		
:30							
19:00	マスター スイミングコース 初級 中級	◇ジュニア タイムアップ 上級	マスター スイミングコース 初中級	◇ジュニア タイムアップ 上級	マスター スイミングコース 初級 上級	◇ジュニア タイムアップ 上級	マスタースイミングコース 初級 中級 上級 19:00~20:00
:30							
20:00	マスター スイミングコース 上級	かんたん ウォーク 20:15~20:45	マスター スイミングコース 初級 上級	週替わりアクア 20:15~20:40	マスター スイミングコース 初中級 中上級	脂肪燃焼ウォーク 20:15~20:45	マスター スイミングコース 中級
:30							
21:00							スーパー上級 スイムレッスン75 20:15~21:30
:30							
22:00							

※★印は変更・追加箇所です。
 ※都合によりプログラム時間、内容、
 担当等変更する場合があります。
 ※詳細はスタッフまでお問い合わせ
 下さい。
 ※担当者が記入されていないクラス
 はホワイトボードを確認して下さい。
 ※◎印のクラスはスクールとなります。
 スクール会員以外の方は、プラスチ
 ケットが必要となります。
 ※◇印のクラスは、子供対象のクラス
 となります。
 ※週替わりアクアは、「アクアシェイプ」
 「ボールアクア」をおこないます。