

# 大人メンバーズ \* プールプログラム \*

2019年9月日程

2019年8月23日発行

|            |     |                  |                  |   |             |
|------------|-----|------------------|------------------|---|-------------|
| 【フリースイミング】 | 火～金 | 【昼の部】10:00～15:30 | 【夜の部】19:30～22:00 | 日 | 12:00～19:00 |
|            | 土   | 【昼の部】10:00～13:30 | 【夜の部】19:30～22:00 |   |             |

|       | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   |
|-------|---|--|--|--|--|---|
| 10:00 | *おはよう水中ラジオ体操 10:15～<br>フリースイミング<br>10:00～15:30  | *おはよう水中ラジオ体操 10:15～<br>フリースイミング<br>10:00～15:30                       | *おはよう水中ラジオ体操 10:15～<br>フリースイミング<br>10:00～15:30                 | *おはよう水中ラジオ体操 10:15～<br>フリースイミング<br>10:00～15:30                     | *おはよう水中ラジオ体操 10:15～<br>フリースイミング<br>10:00～13:30                     |   |
| 11:00 | すっきりウォーキング⑤⑥<br>10:20～10:40<br>田中<br>初級・平&バタ①②<br>10:45～11:15<br>田中<br>親子コース⑤⑥(半分)<br>11:15～12:00<br>村井 | すっきりウォーキング⑤⑥<br>10:20～10:40<br>田中<br>初級・クロール ①②<br>11:45～12:15<br>田中 | すっきりウォーキング⑤⑥<br>10:20～10:40<br>田中<br>※個人レッスン ①②<br>11:30～12:00 | すっきりウォーキング⑤⑥<br>10:20～10:40<br>桶田<br>初級・背泳ぎ①②<br>11:30～12:00<br>桶田 | 初級・4種目 ①②<br>10:30～11:15<br>石川<br>親子コース⑤⑥(半分)<br>11:15～12:00<br>石川 |   |
| 12:00 | アクアリラクゼーション⑤⑥<br>12:20～13:05<br>村井  |  |  | アクアピクス ⑤⑥<br>12:15～13:00<br>八石                                     | 上級4種目60 ①②<br>12:15～13:15<br>田中                                    | フリースイミング 12:00～19:00  |
| 13:00 |   | 中級4種目 ①②<br>13:00～14:00<br>石川  | アクアリラクゼーション⑤⑥<br>13:00～13:45<br>石川                             | 中級4種目 ①②<br>13:00～14:00<br>八木                                      | 受付終了時間 13:00   | 入会テスト⑤⑥(半分)<br>13:00～13:45  |
| 14:00 | 上級4種目45①②<br>14:00～14:45<br>田中  | 上級4種目60 ①②<br>14:00～15:00<br>田中                                      | 上級4種目45 ①②<br>14:00～14:45<br>田中                                | 上級4種目60 ①②<br>14:00～15:00<br>田中                                    |  | 強化・Z・M2①②③<br>14:00～15:00   |
| 15:00 | 受付終了時間 15:00  | 受付終了時間 15:00   | 受付終了時間 15:00   | 受付終了時間 15:00   |  |   |
| 18:00 |   |  |  |  | 選抜<br>17:00～18:30  |   |
| 19:00 | 強化・Z・M2<br>18:30～19:30<br>選抜<br>18:30～21:00   | 強化・Z・M2<br>18:30～19:30   | 強化・Z・M2<br>18:30～19:30   | 強化・Z・M2<br>18:30～19:30<br>選抜<br>18:30～21:00                        | 強化・Z・M2<br>18:30～19:30   | 受付終了時間 18:00  |
| 20:00 | フリースイミング<br>19:30～22:00<br>①②③④   | フリースイミング<br>19:30～22:00<br>アクアリラクゼーション⑤⑥<br>20:15～21:00<br>桶田        | フリースイミング<br>19:30～22:00  | フリースイミング<br>19:30～22:00<br>①②③④                                    | フリースイミング<br>19:30～22:00  | ※スイミング個人レッスン<br>(1人30分)<br>フロントにて予約受付中です。<br>時間・コーチ・要望等はお相談下さい。                       |
| 21:00 | 受付終了時間 21:20  | 受付終了時間 21:20   | 受付終了時間 21:20   | 受付終了時間 21:20   | 受付終了時間 21:20   | ※水・金 10:00～12:00<br>※木 11:30～12:00<br>※土 13:00～14:00<br>※日 12:00～14:00<br>15:00～18:00 |
| 22:00 |   |  |  |  |  |   |