

# 大人メンバーズ \* プールプログラム \*

2019年11月日程

2019年10月18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～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 田中	*おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 田中	*おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 田中	*おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 桶田	*おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 桶田	
11:00	初級・平&バタ①② 10:45～11:15 田中				初級・4種目 ①② 10:30～11:15 石川	
12:00	親子コース⑤⑥(半分) 11:15～12:00 村井	初級・クロール ①② 11:45～12:15 田中	※個人レッスン ①② 11:30～12:00	初級・背泳ぎ①② 11:30～12:00 桶田	親子コース⑤⑥(半分) 11:15～12:00 石川	
13:00	アクアリラクゼーション⑤⑥ 12:20～13:05 村井			アクアピクス ⑤⑥ 12:15～13:00 八石	上級4種目60 ①② 12:15～13:15 田中	フリースイミング 12:00～19:00
14:00		中級4種目 ①② 13:00～14:00 石川	アクアリラクゼーション⑤⑥ 13:00～13:45 石川	中級4種目 ①② 13:00～14:00 八木	受付終了時間 13:00	入会テスト⑤⑥(半分) 13:00～13:45
15:00	上級4種目45 ①② 14:00～14:45 田中	上級4種目60 ①② 14:00～15:00 田中	上級4種目45 ①② 14:00～14:45 田中	上級4種目60 ①② 14:00～15:00 田中		強化・Z・M2①②③ 14:00～15:00
18:00	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		
19:00	強化・Z・M2 18:30～19:30	強化・Z・M2 18:30～19:30	強化・Z・M2 18:30～19:30	強化・Z・M2 18:30～19:30	選抜 17:00～18:30	選抜 18:30～21:00
20:00	フリースイミング 19:30～22:00	フリースイミング 19:30～22:00	フリースイミング 19:30～22:00	フリースイミング 19:30～22:00	強化・Z・M2 18:30～19:30	フリースイミング 19:30～22:00
21:00		アクアリラクゼーション⑤⑥ 20:15～21:00 桶田				
22:00	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	

※スイミング個人レッスン  
(1人30分)  
フロントにて予約受付中です。  
時間・コーチ・要望等はお相談下さい。

※水・金 10:00～12:00  
※木 11:30～12:00  
※土 13:00～14:00  
※日 12:00～14:00  
15:00～18:00