

11月～12月プールプログラムスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日				
9:00						9:00～9:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス	9:00～9:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス				
9:30		9:25～9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 村上	9:25～9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山	9:25～9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤							
10:00	10:00～10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中		10:00～10:50 骨盤エクササイズ (定員20名) 有料クラス 大木	10:00～10:50 4泳法(初級) (定員15名) 有料クラス 河野	10:00～10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中	10:00～10:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	10:00～10:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス				
11:00	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>11月26日(月)～30日(金) プール水抜き作業の為、プール休館です。</p> <p>今年の通常プログラムは、<u>12月24日(月)</u>で終了いたします。年始は1月4日(金)から通常プログラムです。 ※12月25日(火)～28日(金)は年末特別プログラムを実施いたします。プログラムは12月1日(土)に掲示いたします。</p> </div>					11:00～11:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	11:00～11:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス				
11:30											12:00～12:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス
12:00										12:10～12:50 ワンポイントアドバイス ※第2週目・4週目 のみ開催 (定員15名) 河野	
12:30											
13:00		13:00～13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤	13:00～13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山	13:00～13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤	13:00～13:25 筋力UPウォーキング (定員20名) 原山	13:00～13:45 アクアビクス (定員20名) 永井	13:00～13:45 アクアビクス45 ※第1週目・3週目 のみ開催 (定員20名) 田中				
13:30	13:25～13:50 初めてアクアウォーキング (定員20名) 芝田	13:25～13:50 はじめて平泳ぎ (定員15名) 松原	13:25～13:50 はじめてクロール (定員15名) 原山	13:25～13:50 はじめて背泳ぎ (定員15名) 松原	13:25～13:50 水慣れ (定員15名) 原山						
14:00	14:00～14:45 はじめてのアクアビクス (定員20名) 芝田	14:00～14:50 4泳法(初級) (定員15名) 有料クラス 松原	14:00～14:30 ワンポイントアドバイス (定員15名) 河野	14:00～14:50 4泳法(中級) (定員15名) 有料クラス 松原	14:00～14:50 平泳ぎ・バタフライ (初級) (定員15名) 有料クラス 河野						
15:00		15:00～15:50 幼児コース (定員30名) 有料クラス	15:00～15:50 幼児コース (定員30名) 有料クラス	15:00～15:50 幼児コース (定員30名) 有料クラス	15:00～15:50 幼児コース (定員30名) 有料クラス	15:00～15:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス					
16:00	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス					
17:00	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス						
18:00							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>年末年始 休館日 12/29(土) ～ 1/3(木) ※1/4(金) より通常営業</p> </div>				
18:30	18:25～18:50 はじめてバタフライ (定員15名) 河野	18:25～18:50 ワンポイントアドバイス (定員15名) 徳淵	18:25～18:50 はじめてリズム水泳 (定員15名) 徳淵	18:25～18:50 はじめてクロール (定員15名) 河野	18:25～18:50 4泳法 (定員15名) 徳淵	1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ					
19:00	19:00～19:50 大人の水泳教室 ワンポイントアドバイス (定員5名) 有料クラス 河野										
19:30	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>11月・12月限定の特別イベント 顔付けできて・浮ける方対象 あなたの泳ぎに合わせて、指導します。 4泳法どの泳ぎでもOK 初中級者対象(×飛び込み・ターン指導) これからきれいに泳ぎたいと思っている方、 参加してみませんか?!</p> <p>お試し価格 1回500円</p> </div>										
20:00											
20:30						開催日 11月5日・12日・19日 12月3日・10日					
						<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>11・12月の休館日 11月26日(月) 12月17日(月)</p> </div>					