

2月 プール スケジュール表

(裏面)スタジオ・ジムスケジュール

自由
コース

月		火		水		木		金		土		日	
19M	25M	19M	25M	19M	25M	19M	25M	19M	25M	19M	25M	19M	25M
10:30 膝痛予防・水中歩行 中村						10:30 膝痛予防・水中歩行 中村						10時~11時 女性 専用	
11:15~11:45 膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1 クロール・背泳ぎ さゆり レベル1~2 平泳ぎ・バタフライ さゆり レベル3~5		11:15~11:45 膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1 クロール・背泳ぎ 田中 レベル1~2 平泳ぎ・バタフライ 田中 レベル3~5		11:30 ベビー スイミング 黒岩		11:15~11:45 膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1 クロール・背泳ぎ 黒岩 レベル1~2 平泳ぎ・バタフライ 黒岩 レベル3~5		11:15~11:45 膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1 クロール・背泳ぎ 田中 レベル1~2 平泳ぎ・バタフライ 田中 レベル3~5		11:30 ベビー スイミング さゆり		10時から 11時まで 19M プールに 女性専用 プール タイムを 新設	
13:00~13:40 膝痛予防・水中歩行 赤松 レベル1 クロール・背泳ぎ 有田 レベル1~2		13:00~13:40 膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1 クロール・背泳ぎ 黒岩 レベル1~2		13:00~13:40 膝痛予防・水中歩行 田中 レベル1 クロール・背泳ぎ 黒岩 レベル1~2		13:00~13:40 膝痛予防・水中歩行 さゆり レベル1 クロール・背泳ぎ 有田 レベル1~2		13:00~13:40 膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1 クロール・背泳ぎ 加留部 レベル1~2		13:00~13:40 膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1 クロール・背泳ぎ 加留部 レベル1~2			
14:00~14:45 膝痛予防・水中歩行 田中 レベル1 クロール・背泳ぎ 田中 レベル1~2		14:00~14:45 膝痛予防・水中歩行 田中 レベル1 クロール・背泳ぎ 有田 レベル1~2		14:00~14:45 平泳ぎ・バタフライ 田中 レベル3~4 バタフライ 加留部 レベル3~4		14:00~14:45 膝痛予防・水中歩行 田中 レベル1 クロール・背泳ぎ 田中 レベル1~2		14:00~14:45 膝痛予防・水中歩行 田中 レベル1 クロール・背泳ぎ 田中 レベル1~2		14:00~14:45 膝痛予防・水中歩行 岡村 レベル1 クロール・背泳ぎ 岡村 レベル1~2			
15:15~15:45 アクアビクス 加留部													
16:15~16:45 膝痛予防・水中歩行 加留部		16:15~16:45 膝痛予防・水中歩行 原				16:15 膝痛予防・水中歩行 加留部		16:15 膝痛予防・水中歩行 坂巻					
17:00 クロール 原		17:00 平泳ぎ 田中				17:00 平泳ぎ 坂巻		17:00 クロール 岡村				16:30 16時45分 閉館	
				19:15 アクアビクス 東								19:15~20:00 初級クロール 坂巻 4泳法 (800m~) 加留部 たくさん泳ごう (1500m~) 加留部	
20:15~21:00 膝痛予防・水中歩行 水泳フットポイント 加留部		20:15~21:00 初級 クロール 加留部		20:15~21:00 初級 クロール 原		20:15~21:00 初級 クロール 原		20:15~21:00 膝痛予防・水中歩行 水泳フットポイント 原		20:15~21:00 初級 クロール 田代		20時30分まで 20時20分まで	
21時30分まで		21時30分まで		21時30分まで		21時30分まで		21時30分まで		21時30分まで		20時45分 閉館	
21時45分閉館		21時45分閉館		21時45分閉館		21時45分閉館		21時45分閉館		21時45分閉館		21時45分閉館	

★マークは 新規の担当コーチ
 新規スタート