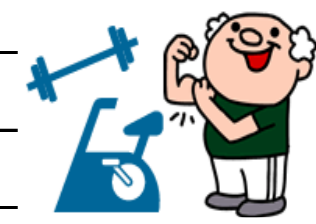


週間プログラムスケジュール (春休み短期水泳教室期間中★H30年3月25日～3月30日)

		月	火	水	木	金	日
		プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00		短期水泳教室 1時間目 9:45～10:45	短期水泳教室 1時間目 9:45～10:45	短期水泳教室 1時間目 9:45～10:45	短期水泳教室 1時間目 9:45～10:45	10:10～10:40	短期水泳教室 1時間目 9:45～10:45
10:30						週替わりレッスン	
11:00		短期水泳教室 2時間目 10:45～11:45	短期水泳教室 2時間目 10:45～11:45	短期水泳教室 2時間目 10:45～11:45	短期水泳教室 2時間目 10:45～11:45	11:10～11:40	短期水泳教室 2時間目 10:45～11:45
11:30					生活筋力向上① ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】	スイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 10:50～11:50	ダンベルEX
12:00		短期水泳教室 3時間目 11:45～12:45	短期水泳教室 3時間目 11:45～12:45	短期水泳教室 3時間目 11:45～12:45	短期水泳教室 3時間目 11:45～12:45	11:15～11:45	お腹シェイプ 11:45～12:00
12:30							
13:00				水中エクササイズ		水中エクササイズ	
13:30		13:00～15:00 個別指導 レッスン ★30分単位の 泳法指導 (前予約制)				13:30～13:45 バンブーステップ	
14:00				大人スイム 中級/上級 13:45～14:45		13:50～14:20 生活筋力向上① ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】	13:45～14:15 バンブーステップ &骨盤体操
14:30							14:30～15:00 ダンスエアロ
15:00		幼児スイム 15:00～15:55		幼児スイム 15:00～15:55		14:45～15:15 生活筋力向上① ゆっくりプログラム 【ゴムバンドエクササイズ】	すっきりストレッチ 15:05～15:20
15:30						ポールde ストレッチ 14:30～15:00	はじめてヨガ
16:00		キッズスイム 18級～7級 16:00～17:00		幼児スイム 16:00～16:55			15:30～16:00
16:30							
17:00		キッズスイム 18級～7級 17:00～18:00		キッズスイム 18級～7級 17:00～18:00			
17:30							
18:00		キッズスイム 18級～7級 18:00～19:00		キッズスイム 18級～7級 18:00～19:00			
18:30							
19:00		キッズスイム 6級～プラチナ 19:00～20:00		キッズスイム 6級～プラチナ 19:00～20:00			
19:30							
20:00		大人スイム 初心/初級 20:00～21:00		選手・育成 スイミング 20:00～21:00			
20:30							
21:00							

【ご注意】
短期水泳教室（前期）の3日目
3月27日は火曜日ですが、
通常営業となります。
そのため、3月31日土曜日が
振替休館日となりますので、
ご理解・ご協力お願いいたします。



- ・・・全10回で行うスイミングスクール（有料/幼児5,200円・キッズ5,200円・大人6,300円）
- ・・・連続5回で行う春休みの短期水泳教室（有料/3,050円）
- ・・・全20回+αで行う選手・育成スイミングスクール（有料/18,000円）
- ・・・全8回で行うフィットネススクール（有料/5,200円）
- ・・・当日受付で参加可能なプログラム※土曜ZUMBAのみ事前予約（有料/1回800円プールレッスンのみ別途プール利用料）
- ・・・事前予約で行う個別指導レッスン/30分（有料/1回1,000円別途プール利用料）
- ・・・当日受付で参加可能なプログラム（有料/1回300円・定期券利用者は無料!!）
- ・・・当日受付で参加可能な無料プールレッスン（別途プール利用料）
- ・・・当日受付で参加可能な無料会議室レッスン（当日施設利用者対象）

- 【おしらせ】**
- ・祝日の場合、レッスンはすべて**休講**となります。
 - ・プール教室の時間帯はコース変更を行いますのでご協力お願いします。
 - ・大会、行事などによりレッスンが中止になる場合がございます。
 - ・受付窓口・館内掲示物でご確認ください。
 - ・定期券をお持ちのお客様は有料レッスン（1回/300円）にすべて無料でご参加いただけます。
 - ・定員に満たないフィットネススクールは1回800円でご参加いただけます。（事前電話予約可）

週間プログラムスケジュール (春休み短期水泳教室期間中★H30年4月1日～4月6日)

月		火	水	木	金	日
	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00	短期水泳教室 1時間目 9:45～10:45	短期水泳教室 1時間目 9:45～10:45	短期水泳教室 1時間目 9:45～10:45	短期水泳教室 1時間目 9:45～10:45		短期水泳教室 1時間目 9:45～10:45
10:30						
11:00	短期水泳教室 2時間目 10:45～11:45	短期水泳教室 2時間目 10:45～11:45	短期水泳教室 2時間目 10:45～11:45	短期水泳教室 2時間目 10:45～11:45		短期水泳教室 2時間目 10:45～11:45
11:30				生活筋力向上④ ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】		
12:00	短期水泳教室 3時間目 11:45～12:45	短期水泳教室 3時間目 11:45～12:45	短期水泳教室 3時間目 11:45～12:45	短期水泳教室 3時間目 11:45～12:45		短期水泳教室 3時間目 11:45～12:45
12:30						
13:00	13:00～15:00 個別指導 レッスン ★30分単位の 泳法指導 (前予約制)		13:00～13:30 水中エクササイズ			
13:30		13:30～14:00 生活筋力向上④ ゆっくりプログラム 【ダンベルエクササイズ】			13:30～13:45 バンブーステップ	
14:00		14:15～14:45 ジムボールEX			13:50～14:20 生活筋力向上④ ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】	
14:30				14:45～15:15 生活筋力向上④ ゆっくりプログラム 【ゴムバンドエクササイズ】		
15:00		ボールde ストレッチ 14:55～15:25		15:25～15:55 ジャンピング エアロ	ボールde ストレッチ 14:30～15:00	
15:30				すっきりストレッチ 16:00～16:15		
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

振替休館日

【ご注意】
短期水泳教室（後期）の3日目
4月3日は火曜日ですが、
通常営業となります。
そのため、4月6日金曜日が
振替休館日となりますので、
ご理解・ご協力お願いいたします。



- ・・・ 全10回で行うスイミングスクール（有料／幼児5,200円・キッズ5,200円・大人6,300円）
- ・・・ 連続5回で行う春休みの短期水泳教室（有料／3,050円）
- ・・・ 全20回+αで行う選手・育成スイミングスクール（有料／18,000円）
- ・・・ 全8回で行うフィットネススクール（有料／5,200円）
- ・・・ 当日受付で参加可能なプログラム※土曜ZUMBAのみ事前予約（有料／1回800円プールレッスンのみ別途プール利用料）
- ・・・ 事前予約で行う個別指導レッスン／30分（有料／1回1,000円別途プール利用料）
- ・・・ 当日受付で参加可能なプログラム（有料／1回300円・定期券利用者は無料!!）
- ・・・ 当日受付で参加可能な無料プールレッスン（別途プール利用料）
- ・・・ 当日受付で参加可能な無料会議室レッスン（当日施設利用者対象）

【おしらせ】

- ・ 祝日の場合、レッスンはすべて**休講**となります。
- ・ プール教室の時間帯はコース変更を行いますのでご協力お願いします。
- ・ 大会、行事などによりレッスンが中止になる場合がございます。
受付窓口・館内掲示物でご確認ください。
- ・ 定期券をお持ちのお客様は有料レッスン（1回/300円）にすべて無料でご参加いただけます。
- ・ 定員に満たないフィットネススクールは1回800円でご参加いただけます。
(事前電話予約可)