

# プールプログラム表 (2008年4月~2008年9月)

# 南草津

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	休 館 日	9:30~10:00 背泳ぎ初級	9:30~10:15 ロングティスタンス	9:30~10:00 バタフライ初級	9:30~10:15 クロール初級	9:30~10:00 クロール上級	
10:00		10:10~10:40 背泳ぎ中級	10:30~11:10 アクア 津田	10:10~10:40 脂肪燃焼水中運動	10:40~11:40 ☆機能改善水中運動	10:10~10:40 平泳ぎ中級	10:30~11:15 はじめてスイム
11:00		10:50~11:20 水中運動	11:30~12:30 IM-初級	10:50~11:50 IM-order	11:50~12:30 アクア 太田	10:50~11:30 アクア 高橋	11:30~12:00 クロール中級
12:00		11:30~12:00 平泳ぎ初級	12:45~13:15 腰痛改善運動	12:00~12:30 バタフライ中級	12:40~13:10 クロール中級	11:45~12:45 マスターズ	12:15~13:00 クロール初級
		12:10~12:40 平泳ぎ中級	13:30~14:15 はじめてスイム	12:40~13:10 平泳ぎ初級	13:20~13:50 水中運動	13:00~14:00 スイム1500	13:15~13:45 背泳ぎ中級
13:00		13:00~13:40 アクア 小島	14:30~15:30 IM-初級	13:20~14:00 アクア 柴崎	14:00~15:00 IM-初級	14:15~14:45 腰痛改善運動	14:00~14:40 アクア 新井
14:00		13:50~14:10 ☆泳法撮影	15:45~16:15 クロール中級	14:15~15:15 IM-order	15:10~15:40 クロール上級	15:00~15:45 ロングティスタンス	15:00~15:30 背泳ぎ初級
15:00		14:30~15:30 マスターズ	16:30~17:15 クロール初級	15:30~16:00 平泳ぎ中級	15:50~16:35 はじめてスイム	16:00~16:30 バタフライ中級	15:45~16:15 バタフライ初級
16:00		15:40~16:40 スイム1500	17:30~18:00 クロール上級	16:15~16:45 背泳ぎ初級	16:45~17:45 IM-初級	16:45~17:15 クロール上級	16:30~17:15 IM-初級
17:00		16:50~17:20 バタフライ初級		17:00~17:30 背泳ぎ中級	17:55~18:40 ロングティスタンス	17:30~18:30 スイム1500	17:30~18:00 平泳ぎ初級
	17:30~18:00 バタフライ中級					18:15~18:45 脂肪燃焼水中運動	
18:00		18:40~19:10 平泳ぎ初級		18:50~19:20 平泳ぎ中級			
19:00	19:00~19:40 アクア 谷内	19:20~19:50 バタフライ中級	19:00~19:40 アクア 倉光	19:30~20:00 バタフライ初級	19:00~19:40 アクア 倉光		
20:00	20:00~20:30 クロール上級	20:00~20:40 アクア 安岡	19:50~20:35 クロール初級	20:10~20:40 脂肪燃焼水中運動	20:00~21:00 マスターズ		
21:00	20:45~21:15 クロール中級	20:50~21:20 背泳ぎ初級	20:45~21:30 はじめてスイム	20:50~21:20 背泳ぎ中級	21:10~21:30 ☆泳法撮影		
22:00	21:30~22:15 クロール初級	21:30~22:30 IM-order	21:45~22:30 ロングティスタンス	21:30~22:30 スイム1500			

《定員》 マスターズ・スイム1500・ロング・IM order・はじめてスイム 15名、水中運動 30名、スイム・脂肪燃焼 20名、アクア 50名

※☆印のレッスンは有料となります。

※全レッスン安全なスペースを確保する為、整理券が必要となります。

※レッスン開始21分前より整理券をプールカウンターにて配布致します。