

千里スイミングクラブ 11月 アクアプログラム

(10/28 ~ 11/24)

	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	~	18	30	19	30	20	30	21	30	22	
月	水中健康教室 9:05~9:50 前田		エンジョイスイム バタフライ 10:00~10:50 大倉		保育園指導 マスターズスイム 11:00~11:50 大倉		のんびりスイム クロール 12:20~13:05 古山		ヘルシーコース 13:10~14:00 古山		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>休館日のお知らせ</p> <p>11月25日(日)は ジュニアクラス競技会の為 当クラブは休館日となります。 ご理解とご協力の程 宜しくお願い致します。</p> </div>												
火	水中健康教室 9:05~9:50 古山		やさしいトレーニング 10:00~10:50 吉田		トレーニング 11:00~11:50 吉田		はじめてスイム (基本編) 12:20~13:05 薦田		レインボーコース 13:10~14:00 薦田													選手コース(ジュニア)	
水	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>祝日営業のお知らせ</p> <p>11月3日(土)、23日(金) 祝日のため プール・ジムのご利用は 14:15までとなります。 また、23日(金)の 水中健康教室は 休講となります。</p> </div>											保育園指導		エンジョイスイム 背泳ぎ 11:00~11:50 前田		のんびりスイム 背泳ぎ 12:20~13:05 薦田		マスターズスイム 11:00~11:50 吉田		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)	
木												水中健康教室 9:05~9:50 前田		ベビーコース		エンジョイスイム 平泳ぎ 11:00~11:50 前田		はじめてスイム 平泳ぎ 12:20~13:05 伊藤		ヘルシーコース 13:10~14:00 前田		選手コース(ジュニア)	
金	水中健康教室 9:05~9:50 大倉		やさしいトレーニング 10:00~10:50 大倉		トレーニング 11:00~11:50 大倉		ストレッチ & ウォーキング 12:30~13:00 浅原		レインボーコース 13:10~14:00 浅原		選手コース(ジュニア)		4泳法マスター (基本・応用) 19:30~20:15 伊藤										
土	土曜日 子供クラス		土曜日 子供クラス		マスターズスイム 12:00~12:50 古山		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>14:15 完全退館</p> </div>																
日	日曜日 子供クラス		日曜日 子供クラス		トレーニング & やさしいトレーニング 12:00~12:50 八上													のんびり・らくらくスイム バタフライ 12:55~13:40 嶋本		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>プログラムに関するお知らせ</p> <p>火曜・木曜夜のプログラムと 土曜のお昼のプログラムが 改定されています。 お間違えのないよう、 ご注意ください。</p> </div>			
日	日曜日 子供クラス		日曜日 子供クラス		のんびり・らくらくスイム バタフライ 12:55~13:40 嶋本		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>《レッスンプログラムの見方》</p> <p>開始時間と終了時間 アクアエクササイズ 12:00~12:30 大倉 担当コーチ名</p> </div>																

プール利用時間	午前の部	午後の部
月~金	9:00~14:15	19:00~21:30
土	11:45~13:45	19:00~21:30
日	9:00~17:00	
祝日	9:00~14:15	

2Fトレーニングルーム 1Fサウナ・ジャグジー利用時間	
月~金	9:00~15:20 18:00~21:30
土	9:00~13:45
日	9:00~17:00
祝日	9:00~15:00

- * 都合により一部プログラムを変更する場合があります。
- * 月~土の14:15~19:00はジュニアクラスレッスンの為プールの利用はできません。
- * 19:00~20:30迄選手クラスレッスンの為一部コースが利用できません。
- * 平日の月~土は22:00日曜・祝日は17:30で閉館いたします。
- * 予告なく担当コーチが変更になる場合があります。予めご了承ください。

千里スイミングクラブ
06-6831-4122