

# 千里スイミングクラブ 3月 アクアプログラム

(3/3 ~ 3/30)

	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: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>祝日営業のお知らせ</b> 3月21日(木) 祝日営業となる為、 プール・ジムのご利用は 14:15までとなります。 また、水中健康教室は 休講となります。 予めご了承ください。</p> </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>お知らせ</b> 3月25日(月)~4月5日(金)まで 春休み短期教室を開催します。 それに伴い、開催期間中の 時間割が、変則となります。 ご理解とご協力をお願いします。 ※時間割は裏面をご覧ください</p> </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p><b>第76回 STGマスターズ 6月9日(日)開催 会場:東和薬品RACTABドーム エントリー受付開始 締切日4月1日(月) ※2019年度マスターズ登録も 同時に行ってください。</b></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)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)	
水	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)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		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		やさしいトレーニング 10:00~10:50 大倉		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)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		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)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)	
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		4泳法マスター (基本・応用) 19:30~20:15 伊藤																										
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		のんびり・らくらくスイム バタフライ 12:55~13:40																										

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	11:45~14:15	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~土	9:00~15:20
	18:00~21:30
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

《レッスンプログラムの見方》

