

# 千里スイミングクラブ 6月 アクアプログラム

(6/2 ~ 6/29)

	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		エンジョイスイム 背泳ぎ 10:00~10:50		保育園指導		のんびりスイム バタフライ 12:20~13:05		ヘルシーコース 13:10~14:00														
			大倉 ベビーコース		マスターズスイム 11:00~11:50		大倉		古山		古山												
火	水中健康教室 9:05~9:50		幼稚園指導		はじめてスイム (基本編) 12:20~13:05		レインボーコース 13:10~14:00																
	古山				トレーニング & やさしいトレーニング 11:30~12:20		吉田		薦田		薦田												
水	保育園指導		エンジョイスイム 平泳ぎ 11:00~11:50		のんびりスイム 平泳ぎ 12:20~13:05																		
			前田		マスターズスイム 11:00~11:50		吉田		薦田														
木	水中健康教室 9:05~9:50		エンジョイスイム クロール 11:00~11:50		はじめてスイム クロール 12:20~13:05		ヘルシーコース 13:10~14:00																
	前田		ベビーコース		マスターズスイム 11:00~11:50		浅原		伊藤		前田												
金	水中健康教室 9:05~9:50		幼稚園指導		ストレッチ & ウォーキング 12:30~13:00		レインボーコース 13:10~14:00																
	大倉				トレーニング & やさしいトレーニング 11:30~12:20		大倉		浅原		浅原												
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																
									14:15 完全退館														
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 背泳ぎ 12:55~13:40																
					八上		大倉																

**お知らせ**

5月14日(火)~  
7月16日(火)まで  
毎週 火・金曜日  
10:30~11:30まで  
幼稚園指導を行います。  
これに伴い、  
やさしいトレーニングと  
トレーニングを  
合同で行います。

**STGマスターズ  
飛込み練習会**

6月5日(水)まで  
水曜日・日曜日の  
マスターズスイムおよび  
トレーニング・やさしいトレーニング  
において  
飛込み練習会を行います。  
水曜・日曜日  
練習終了後の約10分間

選手コース(ジュニア)		
選手コース(ジュニア)	らくらくスイム クロール 20:00~ 20:25	トレーニング 20:30~ 21:00 浅原
選手コース(ジュニア)		
選手コース(ジュニア)	らくらくスイム 平泳ぎ 20:00~ 20:25	トレーニング 20:30~ 21:00 古山
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	

**《レッスンプログラムの見方》**

開始時間と終了時間  
アクアエクササイズ  
12:00~12:30  
千里  
担当コーチ名

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~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