

千里スイミングクラブ 6月 アクアプログラム(12日からの訂正版)

(6/3 ~ 6/30)

	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		エンジョイスイム 背泳ぎ編 10:00~10:50		保育園指導		のんびりスイム バタフライ編 12:20~13:05		ヘルシーコース 13:10~14:00													
火	水中健康教室 9:05~9:50		保育園指導		マスターズスイム 11:00~11:50		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													
水			保育園指導		エンジョイスイム (平泳ぎ編) 11:00~11:50		のんびりスイム (平泳ぎ編) 12:20~13:05															
木	水中健康教室 9:05~9:50		保育園指導		エンジョイスイム (クロール編) 11:00~11:50		はじめてスイム (クロール編) 12:20~13:05		ヘルシーコース 13:10~14:00													
金	水中健康教室 9:05~9:50		保育園指導		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															
土	土曜日 子供クラス		土曜日 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		エンジョイスイム (バタフライ編) 12:55~13:35															
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 (背泳ぎ編) 12:55~13:40															

お知らせ

5月9日(火)~7月7日(金)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
マスターズを合同で行います。

マスターズ&やさしいトレーニングを
11:30~12:20で実施します。

プログラム変更のお知らせ

急な変更で申し訳ありません。
6月12日(月)からプログラムの
変更及び休講とさせていただきます。
月・金曜日夜の部
『らくらくスイム』と
『トレーニング&やさしいトレーニング』
を休講。
土曜日『マスターズスイム』から
『トレーニング&やさしいトレーニング』
へ。
『ウォーキング&レベルアップ』を
『エンジョイスイム』
(12:55~13:35)に変更しま
す。
大変ご迷惑をお掛けしますが
宜しくお願い致します。

《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
担当コーチ名
古山

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
日	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