

# 千里スイミングクラブ 12月 アクアプログラム

(11/27 ~ 12/24)

	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 森川		エンジョイスイム クロール 10:00~10:50 古山		保育園指導 マスターズスイム 11:00~11:50 古山		のんびりスイム 平泳ぎ 12:20~13:05 古山		ヘルシーコース 13:10~14:00 大倉		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>☆祝日営業のお知らせ☆</p> <p>12月23日(土) 祝日のためプール・ジムのご利用は14:15までとなります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>年末年始のお知らせ</p> <p>12月25日(月)~ 1月6日(土)まで 休館日となります。 1月7日(日)より 通常営業を開始いたします。</p> <p>※成人フリー開放・初泳ぎの日程につきましては裏面をご確認ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>レッスン休講のお知らせ</p> <p>12月10日(日)</p> <p>子どもクリスマス会の為、 プール・ジムの利用時間は 9:00~13:00までとなり 閉館時間を13:30まで とさせていただきます。 そのため、のんびり・らくらくスイムは 12:00~12:45に変更 となります。</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 古山		トレーニング 11:00~11:50 古山		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)		トレーニング & やさしいトレーニング 20:30~21:20 浅原									
水	保育園指導		エンジョイスイム バタフライ 11:00~11:50 前田		のんびりスイム バタフライ 12:20~13:05 薦田		マスターズスイム 11:00~11:50 森川		選手コース(ジュニア)													選手コース(ジュニア)		トレーニング & やさしいトレーニング 20:30~21:20 大倉									
木	水中健康教室 9:05~9:50 前田		エンジョイスイム 背泳ぎ 11:00~11:50 前田		はじめてスイム 背泳ぎ 12:20~13:05 古山		ヘルシーコース 13:10~14:00 前田		選手コース(ジュニア)													らくらくスイム 背泳ぎ 19:40~20:25 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)	
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		エンジョイスイム 平泳ぎ 12:55~13:35 大倉		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)	
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 クロール 12:55~13:40 嶋本		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)												

《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

大倉

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