

千里スイミングクラブ 1月 アクアプログラム

(1/7 ~ 2/3)

	9	10	11	12	13	14	18	19	20	21	22		
月	水中健康教室 9:05~9:50 前田	エンジョイスイム 平泳ぎ 10:00~10:50 古山 ベビーコース	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 背泳ぎ 12:20~13:05 古山	ヘルシーコース 13:10~14:00 大倉	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>年末年始休館日のお知らせ</p> <p>1月1日(月)~1月6日(土) 当クラブは休館日となります。</p> <p>新年は1月7日(日)より 営業を開始いたします。</p> </div> <div style="border: 2px solid magenta; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>新年初泳ぎの日程</p> <p>1月6日(土) 10:00~13:00 (閉館13:30)</p> <p>※フリー遊泳でのご利用となる為、 レッスンプログラムではありません。</p> </div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px;"> <p>☆祝日営業のお知らせ☆</p> <p>1月8日(月) 祝日のため、この日の 水中健康教室は 休講となります。 尚、プール・ジムのご利用は 14:15までとなります。</p> </div>						選手コース(ジュニア)	
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 浅原	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 クロール 11:00~11:50 前田	のんびりスイム クロール 12:20~13:05 薦田	選手コース(ジュニア)								
木	水中健康教室 9:05~9:50 森川	ベビーコース	エンジョイスイム バタフライ 11:00~11:50 森川	はじめてスイム バタフライ 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)	トレーニング & やさしいトレーニング 20:30~21:20 大倉
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)	
土	土曜日 子供クラス		土曜日 子供クラス 古山	マスターズスイム 12:00~12:50 大倉	エンジョイスイム 背泳ぎ 12:55~13:35 大倉							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 八上	のんびり・らくらくスイム 平泳ぎ 12:55~13:40 嶋本	《レッスンプログラムの見方》							

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