

# 千里スイミングクラブ 9月 アクアプログラム

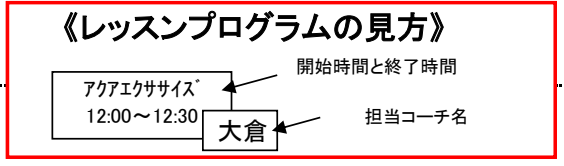
(9/2 ~ 9/29)

|   | 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<br>9:05~9:50<br>前田 |    | エンジョイスイム<br>平泳ぎ編<br>10:00~10:50<br>富田 |    | 保育園指導                                    |    | マスターズスイム<br>11:00~11:50<br>富田           |    | のんびりスイム<br>背泳ぎ編<br>12:20~13:05<br>古山 |    | ヘルシーコース<br>13:10~14:00<br>古山 |    | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3>祝日営業のお知らせ</h3> <p>9月17日(月)と24日(月)は祝日のためプール・ジムのご利用は14:15までとなります。<br/>また、朝の水中健康教室は休講となります。<br/>予めご了承ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3>STGマスターズ飛込み練習会について</h3> <p>マスターズ飛込み練習会は10月組より行います。開催する曜日は、日曜日のトレーニング&amp;やさしいトレーニングクラス終了後と水曜日のマスターズクラス終了後の約10分間を予定しております。詳細につきましては、10月組のプログラムでお知らせ致します。</p> </div> |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |  |  |  |             |  |             |  |             |  |
| 火 | 水中健康教室<br>9:05~9:50<br>古山 |    | やさしいトレーニング<br>10:00~10:50<br>吉田       |    | トレーニング<br>11:00~11:50<br>吉田              |    | はじめてスイム(基本編)<br>12:20~13:05<br>薦田       |    | レインボーコース<br>13:10~14:00<br>薦田        |    | 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<br>20:30~21:20<br>富田 |  | 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) |  |
| 水 | 保育園指導                     |    |                                       |    | エンジョイスイム(クロール編)<br>11:00~11:50<br>前田     |    | のんびりスイム(クロール編)<br>12:20~13:05<br>薦田     |    | マスターズスイム<br>11:00~11:50<br>吉田        |    | 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<br>20:30~21:20<br>富田 |  | 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) |  |
| 木 | 水中健康教室<br>9:05~9:50<br>前田 |    | ベビーコース                                |    | エンジョイスイム(バタフライ編)<br>11:00~11:50<br>前田    |    | はじめてスイム(バタフライ編)<br>12:20~13:05<br>富田    |    | ヘルシーコース<br>13:10~14:00<br>前田         |    | 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<br>20:30~21:20<br>富田 |  | 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) |  |
| 金 | 水中健康教室<br>9:05~9:50<br>富田 |    | やさしいトレーニング<br>10:00~10:50<br>富田       |    | トレーニング<br>11:00~11:50<br>富田              |    | ストレッチ & ウォーキング<br>12:30~13:00<br>大倉     |    | レインボーコース<br>13:10~14:00<br>大倉        |    | 選手コース(ジュニア)                  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 選手コース(ジュニア) |  | 4泳法マスター(基本・応用)<br>19:30~20:15<br>伊藤      |  | 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<br>12:00~12:50<br>古山            |    | エンジョイスイム(背泳ぎ編)<br>12:55~13:35<br>富田     |    | 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) |  |
| 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<br>12:00~12:50<br>八上 |    | のんびり・らくらくスイム(平泳ぎ編)<br>12:55~13:40<br>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) |  |

| 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<br>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