

# 千里スイミングクラブ 10月 アクアプログラム

(9/30 ~ 10/27)

	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 前田		エンジョイスイム 背泳ぎ 10:00~10:50 大倉		保育園指導 マスターズスイム 11:00~11:50 大倉		のんびりスイム バタフライ 12:20~13:05 古山		ヘルシーコース 13:10~14:00 古山		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>祝日営業のお知らせ</b>                      10月8日(月)とは                      祝日のためプール・ジムのご利用は14:15までとなります。                      また、朝の水中健康教室は休講となります。                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>STGマスターズ 飛込み練習会</b>                      水曜日・マスターズスイム終了後の10分間                      日曜日・トレーニング &amp; やさしいトレーニング終了後の10分間で行います。                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>プログラムに関するお知らせ</b>                      火曜・木曜夜のプログラムと土曜のお昼のプログラムが改定されています。お間違えないよう、ご注意ください。                 </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 吉田		トレーニング 11:00~11:50 吉田		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)		はじめてスイム (基本編) 19:40~20:00		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				
水	保育園指導				エンジョイスイム 平泳ぎ 11:00~11:50 前田		のんびりスイム 平泳ぎ 12:20~13:05 薦田		STGM飛込み練習会 11:50~12:00																							
木	水中健康教室 9:05~9:50 前田		ベビーコース		エンジョイスイム クロール 11:00~11:50 前田		はじめてスイム クロール 12:20~13:05 伊藤		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 平泳ぎ 20:00~20:25		トレーニング 20:30~21:00						
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																							
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		<div style="border: 2px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>14:15 完全退館</b> </div>																									
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		STGM飛込み練習会 12:50~13:00		のんびり・らくらくスイム 背泳ぎ 12:55~13:40 嶋本																							

**《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	11:45~13:45	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~金	9:00~15:20 18:00~21:30
土	9:00~13:45
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