

プールプログラム表

2019年4月1日よりスタート!

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
フリースイム & フリーウォーキング 9:00 ~ 15:00																																							
															進級テスト(学童) 9:00~9:50					学童コース 9:45~10:45																			
ベビーコース はじめてスイム 10:10~10:55					ウォークジョグ 10:10~10:55					ベビーコース はじめてスイム 10:10~10:55					ウォークジョグ 10:10~10:55																								
初級 マスター 11:00~11:55		上級 マスター 11:00~11:55		腰痛肩こり改善体操 11:00~11:45					上級 マスター 11:00~11:55		中級 マスター 11:00~11:55		初級 マスター 11:00~11:55		はじめて スイム 11:00~11:55			初級 マスター 11:00~11:55		上級 マスター 11:00~11:55		腰痛肩こり改善体操 11:00~11:45					上級 マスター 11:00~11:55		初級 マスター 11:00~11:55		はじめて スイム 11:00~11:55								
プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照					プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照					プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照					プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照					プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照																			
2泳法 12:40~13:10					スタートスイム 12:40~13:10					2泳法 12:40~13:10					2泳法 12:40~13:10					チャレンジスイム 12:40~13:10																			
4・7月 バタフライ・背泳ぎ 5・8月 背泳ぎ・平泳ぎ 6・9月 平泳ぎ・クロール															4・7月 クロール・平泳ぎ 5・8月 バタフライ・背泳ぎ 6・9月 クロール・バタフライ										マスターズ練習会 (登録者限定) 13:15~14:15					A・ベビーコース 13:15~14:10									
															A・ベビーコース 14:15~15:10															A・ベビーコース 14:15~15:10					学童コース				
学童コース 15:00 ~ 18:30まで。フリーコースは月・木・土曜日は18:30 ~、火・水・金曜日は19:30からとなります。																																							
4・7月 平泳ぎ 5・8月 バタフライ 6・9月 背泳ぎ					おまかせピクニック 19:20~19:50					選手コース 18:30~21:00					選手コース 18:30~21:00					選手コース 18:30~21:00					選手コース 18:30~21:00					選手コース 17:30~20:00					泳法 マスター 19:00~19:55				
中級 マスター 20:00~20:55		初級 マスター 20:00~20:55		はじめてクロール & 目替りスイム 20:00~20:55					泳法 マスター 20:00~20:55		サーキットスイム 20:00~20:25			ウォークジョグ 20:30~20:55		中級 マスター 20:00~20:55		初級 マスター 20:00~20:55		はじめてクロール & 目替りスイム 20:00~20:55			中級 マスター 20:00~20:55		初級 マスター 20:00~20:55														
4・7月 バタフライ 5・8月 背泳ぎ 6・9月 平泳ぎ																																							

※12:05からのプライベート30(有料・1名限定)は、月毎に曜日が変わります。
プライベートレッスンがない時は、フリーコースとしてご利用になれます。

【営業時間】 月~金 9:00~21:45 特営日 10:00~20:45(レッスンはありません)
土 10:00~20:45 休館日 日曜日(隔週)
日 10:00~16:45 ※クラブカレンダーおよび掲示ポスターをご確認ください。

 **ジェルスポートクラブ鹿児島**
鹿児島市明和1-25 ファミリープラザめいわ内
TEL:282-7655 FAX:282-7656

17:00閉館