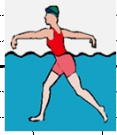



平成29年4月1日よりスタート!

プ ー ル プ ロ グ ラ ム 表

	月 曜 日						火 曜 日						水 曜 日						木 曜 日						金 曜 日						土 曜 日																																									
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6																														
9	フ リ ー ス イ ム & フ リ ー ウ ォ ー キ ン グ 9 : 00 ~ 15 : 15																																																																							
10																																																																								
11	ウォークジョグ 11:00~11:50						はじめてクロール & 初めて背泳ぎ 11:00~11:50						腰痛・肩こり改善体操 11:00~11:50						はじめてクロール & 初めてバタフライ 11:00~11:50						アクアウォーク・エクササイズ 11:00~11:50						腰痛・肩こり改善体操 11:00~11:50						はじめてクロール & 週替わりスイム 11:00~11:50						ウォークジョグ 11:00~11:50						はじめてクロール & 初めて平泳ぎ 11:00~11:50						フリーコース 10:50~11:50																	
12	懐メロアクア 12:00~12:30						2泳法 12:00~12:30						アクアピクス 12:00~12:30						チャレンジスイム 12:00~12:30						泳ぎの基本 12:00~12:50						懐メロアクア 12:00~12:30						チャレンジスイム 12:00~12:30						アクアピクス 12:00~12:30						2泳法 12:00~12:30																							
13	初・中級マスター 12:40~13:30						上級マスター 12:40~13:30						初・中級マスター 12:40~13:30						上級マスター 12:40~13:30						初・中級マスター 12:40~13:30						上級マスター 12:40~13:30						初・中級マスター 12:40~13:30						上級マスター 12:40~13:30						フリーコース 12:00~14:15																							
14																																																																								
15																									ベビーコース 14:30~15:20																																															
16	学童コース 15:15~18:30まで。フリーコースは月・火・木・金曜日は19:00~21:30、水曜日は15:15まで、土曜日14:15までとなります。																																																																							
17	ウォークジョグ 9:20~19:5						選手コース 18:30~20:30												選手コース 18:30~20:30												選手コース 18:30~20:30												選手コース 18:30~20:30												選手コース 17:15~20:00																	
18	フリーコース 19:00~21:30						泳法マスター 20:00~20:50						フリーコース						泳法マスター 20:00~20:50						フリーコース						泳法マスター 20:00~20:50						フリーコース																																			
19																																																																								
20																																																																								
21																																																																								
22																																																																								

【営業時間】

月・火・木・金 9:00~21:30
水 9:00~19:00
土 9:00~18:00

休館日 毎月日曜日

※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。



霧島市国分中央4-2693
TEL: 0995-45-5855 FAX: 0995-45-4677
http://jl-sports.info/