

プールプログラム表

平成30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																																																											
フリースイム & フリーウォーキング 9:00 ~ 15:00																																																																																									
ベビーコース はじめてスイム 10:10~10:55					ローテーション スイム 10:10~10:55					ローテーション スイム 10:10~10:55					ウォーク & ストレッチ 10:10~10:55					ベビーコース はじめてスイム 10:10~10:55					ローテーション スイム 10:10~10:55					ローテーション スイム 10:10~10:55					腰痛肩こり改善体操 10:10~10:55					学童コース 9:45~10:45					学童コース 9:45~10:45																																												
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 11:05~11:55					中級 マスター 11:05~11:55					初級 マスター 11:05~11:55					はじめて スイム 11:05~11:55					初級 マスター 11:00~11:55					上級 マスター 11:00~11:55					ウォーキング&健康体操 11:00~11:45					上級 マスター 11:05~11:55					中級 マスター 11:05~11:55					初級 マスター 11:05~11:55					はじめて スイム 11:05~11:55					学童コース 10:45~11:45																			
プライベート60 (有料) 12:05~13:05 別紙参照					プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照					アクアサーキット 12:05~12:35					プライベート60 (有料) 12:05~13:05 別紙参照					プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照					アクアピクス 12:05~12:35					プライベート60 (有料) 12:05~13:05 別紙参照					プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照					歌謡ピクス 12:05~12:35					プライベート60 (有料) 12:05~13:05 別紙参照					プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照					アクアピクス 12:05~12:35					スタート☆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															A・ベビーコース 14:15~15:10															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															マスター練習会 (登録者限定) 13:15~14:15															A・ベビーコース 13:15~14:10															学童コース 14:15~15:10														
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					選手コース 18:30~21:30										選手コース 18:30~21:00					選手コース 18:30~20:00										アクアピクス 19:20~19:50					選手コース 18:30~21:30										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& 月替わりスイム 20:00~20:55					泳法 マスター 20:00~20:55					サーキット スイム 20:00~20:55					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& 月替わりスイム 20:00~20:55					泳法 マスター 20:00~20:55					チャレンジ遠泳 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60(有料・3名限定)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 毎月第1・3日曜日
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。



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

http://www.sportslife.co.jp

17:00閉館