

平成30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																		
9	フリースイム & フリーウォーキング 9:00 ~ 15:15																																																					
10	進級テスト																																																					
11	クロール&背泳ぎ 11:00~11:50						ウォークジョグ 11:00~11:50						クロール&バタフライ 11:00~11:50						腰痛肩こり改善 11:00~11:50						クロール&背泳ぎ 11:00~11:50						ウォークジョグ 11:00~11:50						クロール&平泳ぎ 11:00~11:50						腰痛肩こり改善 11:00~11:50						学童コース 10:50~11:50					
12	チャレンジスイム 12:00~12:30						懐メロアクア 12:00~12:30						2泳法 12:00~12:30						アクアタイム 12:00~12:30						チャレンジスイム 12:00~12:30						懐メロアクア 12:00~12:30						長距離練習 12:00~12:30						アクアタイム 12:00~12:30											
13	泳法マスター 12:40~13:30						初中級マスター 12:40~13:30						泳法マスター 12:40~13:30						初中級マスター 12:40~13:30						泳法マスター 12:40~13:30						初中級マスター 12:40~13:30						泳法マスター 12:40~13:30						初中級マスター 12:40~13:30											
14																																																						
15	学童コース 14:15 ~																																																					
16	学童コース 15:00~18:30まで。月・火・木・金曜日は20:00~21:20、水曜日は15:15まで、土曜日は14:15までとなります。																																																					
17																																																						
18																																																						
19	ウォークジョグ 19:20~19:50						選手コース18:30~21:00																																															
20	泳法マスター 20:00~20:50						泳法マスター 20:00~20:50																																															
21																																																						
22	ご利用ありがとうございました																																																					

【 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:0995-45-5677

<http://jl-sports.info/>