

平成30年 10月よりスタート！ ジェルスポーツクラブ国分プールレッスンプログラム

	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	全コース	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6																							
9	おはようございます(☺) 運動前の準備運動・運動後のケアをゆっくりしっかりおこないましょう！																																																					
10																									進級テスト 9:30 ~ 10:15																													
11	初級クロール & 水なれ 11:00~11:50						ストレッチウオーク 11:00~11:50						初級クロール & 背泳ぎ 11:00~11:50						ウォークジョグ 11:00~11:50						初級クロール & 平泳ぎ 11:00~11:50						ストレッチウオーク 11:00~11:50						初級クロール & バタフライ 11:00~11:50						ウォークジョグ 11:00~11:50						学童コース(L・LE) 10:50~11:50					
12	ワンポイントスイム 12:00~12:30						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						ダイブスイム 12:00~12:30						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											
13	上級マスター 12:40~13:30						フォーム改善スイム 12:40~13:30						上級マスター 12:40~13:30						中級スイム 12:40~13:30						上級マスター 12:40~13:30						フォーム改善スイム 12:40~13:30						上級マスター 12:40~13:30						中級スイム 12:40~13:30						学童(A) 13:15~14:05					
14																									学童コース(B・C・CE・D・DE・X) 14:15~																													
15																									学童コース(B・C・CE・D・DE・X) 14:15~																													
16																									学童コース(B・C・CE・D・DE・X) 14:15~																													
17																									学童コース(B・C・CE・D・DE・X) 14:15~																													
18	学童コース 15:30~(A・B) 16:30~(C・CE) 17:30~(D・DE)の為プール利用はできません																																																					
19	ストレッチウオーク 19:20~19:50						選手コース(X) 18:40~20:00						選手コース(XX) 18:40~21:00						選手コース(X) 18:40~20:00						選手コース(XX) 18:40~21:00						選手コース(X) 18:40~20:00						選手コース(XX) 18:40~21:00						営業時間(月・火・木・金) 9:00~21:30											
20	泳法マスター 20:00~20:50						泳法マスター 20:00~20:50						泳法マスター 20:00~20:50						泳法マスター 20:00~20:50						泳法マスター 20:00~20:50						泳法マスター 20:00~20:50						泳法マスター 20:00~20:50						泳法マスター 20:00~20:50						営業時間(水) 9:00~19:00					
21																									営業時間(土) 9:00~18:00																													
22																									日曜日は休館となります ※ その他休館もあります																													

ご利用ありがとうございました

ジェルスポーツクラブ国分 〒899-4332 霧島市国分中央4-2693 ☎ 0995-45-5855 fax 0995-45-5677 HP <http://jl-sports.info/>