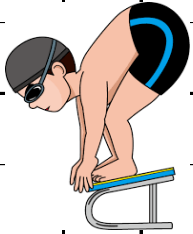


# 令和元年 10月よりスタート！ ジェルスポーツクラブ国分プールレッスンプログラム

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																							
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！																																																					
幼稚園指導が入るときがありますので、確認をお願いします！ 10:00～11:00																														進級テスト 9:30 ~ 10:15																							
初級クロール & 水なれ 11:00～11:50						アクアエクササイズ 11:00～11:45						初級クロール & 背泳ぎ 11:00～11:50						ウォークジョグ 11:00～11:45												初級クロール & 平泳ぎ 11:00～11:50						ストレッチウォーク 11:00～11:45						初級クロール & バタフライ 11:00～11:50						ウォークジョグ 11:00～11:45					
上級スイム 12:00～13:00						懐メロアクア 12:00～12:30						マスターズ 12:00～13:00						アクアビクス 12:00～12:30						上級スイム 12:00～13:00						懐メロアクア 12:00～12:30						マスターズ 12:00～13:00						アクアビクス 12:00～12:30						学童(A) 13:15～14:05					
						フォーム改善スイム 12:40～13:30						中級スイム 12:40～13:30												フォーム改善スイム 12:40～13:30						中級スイム 12:40～13:30																							
																								ベビーコース 14:30～15:00												ベビーコース 14:30～15:00						学童コース(B・C・CE・D・DE・X) 14:15～											
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																																																					
営業時間(月・火・木・金) 9:00～21:30																																																					
営業時間(水) 9:00～19:00																																																					
営業時間(土) 9:00～18:00																																																					
日曜日は休館となります																																																					
※ その他休館もあります																																																					
泳法マスター 19:30～20:20						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																													
						泳法マスター 20:00～20:50																																															
																		長距離スイム 20:00～20:50												泳法マスター 20:00～20:50																							

ご利用ありがとうございました