

2020年10月よりスタート！ ジェルス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	全レーン	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
運動前の準備運動・運動後のケアをしっかりとこない、楽しく頑張りましょう！ \ (^o^)/																														
9																									進級テスト 9:30 ~ 10:15					
10																									学童コース(L・LE) 10:50~11:50					
11	初級クロール & 水なれ 11:00~11:50	ウォーク & ジョグ 11:00~11:50			初級クロール & 背泳ぎ 11:00~11:50	健康体操 11:00~11:50			初級クロール & 平泳ぎ 11:00~11:50	ウォーク & ジョグ 11:00~11:50			初級クロール & バタフライ 11:00~11:50	健康体操 11:00~11:50																
12	上級マスター 12:00~13:00	アクアピクス♪ 12:00~12:30			上級マスター 12:00~13:00	アクアピクス♪ 12:00~12:30			フォーム改善 12:00~13:00	アクアピクス♪ 12:00~12:30			上級マスター 12:00~13:00	アクアピクス♪ 12:00~12:30																
13			初中級マスター 12:40~13:30					フォーム改善 12:40~13:30			初中級マスター 12:40~13:30					フォーム改善 12:40~13:30														
14																									学童(A) 13:15~14:05					
15																									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) 10:00~21:00																														
営業時間(水) 10:00~19:00																														
営業時間(土) 10:00~18:00																														
日曜日は休館となります ※ その他休館もあります																														
19																									選手コース(X) 18:40~20:00					
20	フォーム改善 19:30~20:20					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																
21			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																			