

2022年10月よりスタート！ ジェルスポーツクラブ国分 フールレスンプログラム

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																								
進級テスト 9:30~10:15																																																						
学童コース(L・LE) 10:50~11:50																																																						
背泳ぎ 11:00~11:50						ウォーク&ジョグ 11:00~11:50							平泳ぎ 11:00~11:50						健康体操 11:00~11:50																																			
上級マスター 12:00~13:00						アクアピクス♪ 12:00~12:30							メニュースイム ※コーチはつきません 12:00~12:50						アクアピクス♪ 12:00~12:30																																			
						初中級マスター 12:40~13:30													スイム&ターン 12:40~13:30																																			
																			上級マスター 12:00~13:00						アクアピクス♪ 12:00~12:30																													
																									スィム&ターン 12:00~13:00						アクアピクス♪ 12:00~12:30																							
																															メニュースイム ※コーチはつきません 12:40~13:30																							
																																					学童(A) 13:15~14:05																	
																																											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)の為フ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																																																						
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																																			
																									泳法マスター 20:00~20:50																													