

# 2016年7月 スポーツメイト白石蔵王 プールプログラムスケジュール

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00			ベビー Gコース				
11:00	わいわい スイム 千葉 11:00~11:50	かんたんアクア マユ 11:00~11:30 水中パレ マユ 11:30~11:55	わいわい スイム 猿田 11:00~11:50	アクアウォーキング 猿田/中村 11:00~11:30 水中パレ 猿田/中村 11:30~11:55	アクアウォーキング 猿田/中村 11:00~11:30 水中パレ 猿田/中村 11:30~11:55	エンジョイ スイミング 猿田 11:00~11:40	
12:00					中級者向け スキルアップ 4泳法 猿田 12:00~12:50		
13:00		市町村 運動教室 中村 13:00~13:50	AN会員様 ご参加可能 SARUTA マスターズ 猿田 13:10~14:00		学童 補修コース 13:00~14:00	学童 補修コース 13:00~14:00	
14:00	アクアウォーキング 久保田 14:00~14:30 水中パレ 久保田 14:30~14:55	幼児 Aコース 14:00~14:30 水中パレ マユ 14:30~14:55	エンジョイアクア マユ 14:00~14:30 水中パレ マユ 14:30~14:55	初めての4泳法 猿田 14:00~14:40 アクアウォーキング 中村 14:00~14:30 水中パレ 中村 14:30~14:55	幼児 Aコース 14:00~14:30 ミックス プログラム NOBU高橋 新山 14:00~14:40	今日から プールデビュー STAFF 14:15~14:45	
15:00	園児 Bコース	園児 Bコース	園児 Bコース	園児 Bコース	園児 Bコース	ベビー Gコース	
16:00	学童 Cコース	学童 Cコース	学童 Cコース	学童 Cコース	学童 Cコース		
17:00	学童 Dコース	学童 Dコース	学童 Dコース	学童 Dコース	学童 Dコース	17:30にてプール終了	
18:00	E・HJ・JJ・J 選手コース	E・HJ・JJ・J 選手コース	E・HJ・JJ・J 選手コース	E・HJ・JJ・J 選手コース	E・HJ・JJ・J 選手コース	⇒フリーコースです。 ご自由にお使い下さい。	
19:00	選手 Jコース		選手 Jコース		選手 Jコース	サマーチケット 販売中！ 7月末まで！	
20:00				夜の マスターズ 猿田/中村 20:00~20:45		運動を始めるなら やっぱり夏！！！！ ご家族やご友人を 誘って、楽しく 運動しましょう★	
21:00							
	21:30にてプール終了	21:30にてプール終了	21:30にてプール終了	21:30にてプール終了	21:30にてプール終了		

