

# 2016年12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
		ベビー Gコース			
わいわい スイム 千葉 11:00~11:50	アカアウォーキング 久保田 11:00~11:30 水中パレ 久保田 11:30~11:55	わいわい スイム マユ 11:00~11:50	アカアウォーキング 千葉 11:00~11:30 水中パレ 千葉 11:30~11:55	かんたんアクア マユ 11:00~11:30 水中パレ マユ 11:30~11:55	エンジョイ スイミング 猿田 11:00~11:40  中級者向け スキルアップ 4泳法 猿田 12:00~12:50
		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
	アカアウォーキング 久保田 14:00~14:30 水中パレ 久保田 14:30~14:55	幼児 Aコース エンジョイアクア マユ 14:00~14:30 水中パレ マユ 14:30~14:55	アカアウォーキング 久保田 14:00~14:30 水中パレ 久保田 14:30~14:55	幼児 Aコース ミックス プログラム NOBU高橋 新山 14:00~14:40	幼児 Aコース 今日から プールデビュー STAFF 14:15~14:45
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 初めての4泳法 猿田 15:05~15:45	園児 Bコース ベビー G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	学童 C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	学童 D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	E・HJ・JJ・J 選手コース	17:30にてプール終了
選手 Jコース		選手 Jコース		選手 Jコース	⇒フリーコースです。 ご自由にお使い下さい。
	クロール& バタフライ 猿田 20:00~20:40		背泳ぎ& 平泳ぎ 猿田 20:00~20:40	夜の マスターズ 千葉 20:00~20:45	
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	