

2017年1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	アパウォーキング 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	アパウォーキング 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
12:00	11:00~11:50					
13:00		市町村 運動教室 STAFF 13:00~13:50	AN会員様 ご参加可能 SARUTA マスタース 猿田 13:10~14:00		中級者向け スキルアップ 4泳法 猿田 12:00~12:50	
14:00					学童 特別レッスン 13:00~14:00	学童 特別レッスン 13:00~14:00
15:00	アパウォーキング 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	アパウォーキング 久保田 14:00~14:30 水中パレ 久保田 14:30~14:55	幼児 Aコース	学童 特別レッスン 13:00~14:00 今日から プールデビュー STAFF 14:15~14:45
16:00	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	園児 Bコース
17:00	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	学童 Cコース
18:00	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	学童 Dコース
19:00	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	17:30にてプール終了
20:00	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。
21:00	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 マスタース 千葉 20:00~20:45		新年明けまして おめでとうございます
	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	2017年も スポーツメイト白石蔵王を 宜しく願い申し上げます