

2017年10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 11:00~11:30	アカアウォーキング 久保田 11:00~11:30	わいわい スイム 渡部 11:00~11:50	アカアウォーキング 千葉 11:00~11:30	アカアウォーキング 奥山 11:00~11:30	エンジョイ スイミング 奥山 11:00~11:40
12:00	水中パレー 村上 11:30~11:55	水中パレー 久保田 11:30~11:55	水中パレー 千葉 11:30~11:55	水中パレー 奥山 11:30~11:55		
13:00			AN会員様 ご参加可能 屋の マスターズ 渡部 13:10~14:00		中級者向け スキルアップ 4泳法 奥山 12:00~12:50	学童 特別レッスン 13:00~14:00
14:00	アカアウォーキング 長谷部 14:00~14:30	幼児 Aコース	アカアウォーキング 渡部 14:00~14:30	アカアウォーキング 久保田 14:00~14:30	ミックス プログラム NOBU高橋 新山 14:00~14:40	学童 特別レッスン 13:00~14:00
15:00	水中パレー 長谷部 14:30~14:55	幼児 Aコース	水中パレー 渡部 14:30~14:55	水中パレー 久保田 14:30~14:55	幼児 Aコース	幼児 Aコース
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& 背泳ぎ 長谷部 20:00~20:40		わいわい スイム 奥山 20:00~20:40		平泳ぎ& バタフライ 渡部 20:00~20:45	Halloween イベント開催! 10月29日(日) ~31日(火) 皆様のご参加 お待ちしております♪
	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	