

2017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
10:00				ベビー Gコース		
11:00	わいわい スイム 千葉 11:00~11:50	アカアウォーキング 村上 11:00~11:30 水中バレー 村上 11:30~11:55	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 水中バレー 千葉 11:30~11:55	アカアウォーキング 奥山 11:00~11:30 水中バレー 奥山 11:30~11:55	エンジョイ スイミング※ 長谷部/奥山 11:00~11:40
12:00					中級者向け スキルアップ 4泳法※ 長谷部/奥山 12:00~12:50	
13:00		市町村 運動教室 STAFF 13:00~13:50	AN会員様 ご参加可能 屋の マスターズ 渡部 13:10~14:00		学童 特別レッスン 13:00~14:00	学童 特別レッスン 13:00~14:00
14:00	アカアウォーキング 長谷部 14:00~14:30 水中バレー 長谷部 14:30~14:55	幼児 Aコース	アカアウォーキング 渡部 14:00~14:30 水中バレー 渡部 14:30~14:55	アカアウォーキング 久保田 14:00~14:30 水中バレー 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
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	クリスマスギフトチケット 販売中♪
20:00	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	コース外のレッスンに 参加したい方！ こちらのチケットで ご利用できます☆
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	

