

2018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 11:00~11:30	アカアウォーキング 久保田 11:00~11:30 水中パレー 久保田 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 水中パレー 千葉 11:30~11:55	アカアウォーキング 奥山 11:00~11:30 水中パレー 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	11:00~11:50 11:30~11:55					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	はじめての 平泳ぎ STAFF 13:45~14:15 今日から プールデビュー STAFF 14:20~14:50
14:00	アカアウォーキング 長谷部 14:00~14:30 水中パレー 長谷部 14:30~14:55	幼児 Aコース 14:00~14:30 水中パレー 渡部 14:30~14:55	アカアウォーキング 渡部 14:00~14:30 水中パレー 渡部 14:30~14:55	アカアウォーキング 久保田 14:00~14:30 水中パレー 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	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	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	学童 Dコース	
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		17:30にてプール終了
19:00	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。
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		新年明けまして おめでとうございます
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		2018年も スポーツメイト白石蔵王を 宜しくお願い申し上げます。