

2018年5月 スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

【プール】

	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	わいわい スイム 奥山 11:00~11:30 水中バレー 奥山 11:30~11:55	わいわい スイム 奥山 11:00~11:50	わいわい スイム 長谷部 11:00~11:30 水中バレー 長谷部 11:30~11:55	わいわい スイム 長谷部 11:00~11:30 水中バレー 長谷部 11:30~11:55	わいわい スイム 長谷部 11:00~11:30 水中バレー 長谷部 11:30~11:55
12:00					中級者向け スキルアップ 4泳法 長谷部 12:00~12:50	
13:00	AN会員様 ご参加可能 初級スイム 奥山 13:30~14:00	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 長谷部/奥山 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	アクアウォーキング STAFF 14:00~14:30 水中バレー STAFF 14:30~14:55	幼児 Aコース 14:00~14:30 水中バレー 長谷部 14:30~14:55	アクアウォーキング 長谷部 14:00~14:30 水中バレー 長谷部 14:30~14:55	アクアウォーキング 長谷部/奥山 14:00~14:30 水中バレー 長谷部/奥山 14:30~14:55	幼児 Aコース 14:00~14:30 ミックス プログラム NOBU高橋 新山 14:00~14:40	幼児 Aコース 14:00~14:30 ミックス プログラム NOBU高橋 新山 14:00~14:40
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
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	初級スイム 奥山 19:30~20:00	選手 Jコース	17:30にてプール終了
20:00	クロール& 背泳ぎ 長谷部 20:00~20:40		平泳ぎ& バタフライ 長谷部 20:00~20:40			17:30にてプール終了
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	17:30にてプール終了

はじめての
平泳ぎ
長谷部/奥山
13:45~14:15
今日から
プールデビュー
長谷部/奥山
14:20~14:50

⇒フリーコースです。
ご自由にお使い下さい。

＼お友達紹介／
キャンペーン実施中

フロントにて
無料体験チケットを
配布しております♪

