

2019年1月 スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

【プールプログラム】

	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	モビハン水中歩行 村上 11:00~11:30 水中パレ 村上 11:30~11:55	アクアウォーキング STAFF 11:00~11:30 水中パレ STAFF 11:30~11:55	わいわい スイム 奥山 11:00~11:50	アクアウォーキング STAFF 11:00~11:30 水中パレ STAFF 11:30~11:55	アクアウォーキング STAFF 11:00~11:30 水中パレ STAFF 11:30~11:55	エンジョイ スイミング STAFF 11:00~11:40
12:00					中級者向け スキルアップ 4泳法 STAFF 12:00~12:50	隔週プログラム 6日、20日実施 アクアダンス 村上 11:50~12:30	
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 13:00~13:45	
14:00	アクアウォーキング STAFF 14:00~14:30 水中パレ STAFF 14:30~14:55	幼児 Aコース	アクアウォーキング STAFF 14:00~14:30 水中パレ STAFF 14:30~14:55	幼児 Aコース	幼児 Aコース	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	
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にてプール利用終了	
18:00	選手コース E・HJ・JJ・Jコース	選手コース E・HJ・JJ・Jコース	選手コース E・HJ・JJ・Jコース	選手コース E・HJ・JJ・Jコース	選手コース E・HJ・JJ・Jコース	→フリーコースです ご自由にお使い下さい	
19:00	選手コース Jコース		選手コース Jコース	初級スイム 奥山 19:30~20:00	選手コース Jコース		
20:00	クロール& 背泳ぎ STAFF 20:00~20:40		平泳ぎ& バタフライ STAFF 20:00~20:40				
21:00	21:30にてプール利用終了	21:30にてプール利用終了	21:30にてプール利用終了	21:30にてプール利用終了	21:30にてプール利用終了		