

2019年6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	アクアウォーキング 奥山	わいわい スイム 奥山	アクアダンス 村上	エンジョイ スイミング 奥山	
12:00	モビハン水中歩行 村上 11:00~11:30 水中パレー 村上 11:30~11:55	アクアウォーキング 奥山 11:00~11:30 水中パレー 奥山 11:30~11:55	11:00~11:50	アクアダンス 村上 11:00~11:30 水中パレー 村上 11:30~11:55	11:00~11:40	
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 長谷部/奥山 13:00~13:50	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	初級スイム 奥山 14:30~15:00	アクアウォーキング 榊原 14:00~14:30 水中パレー 榊原 14:30~14:55	NEW スイムキック マスター 長谷部 14:00~14:30	アクアウォーキング 榊原 14:00~14:30 水中パレー 榊原 14:30~14:55	ミックス プログラム 新山 14:00~14:40	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 Aコース	園児 A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	
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	17:30にてプール利用終了
19:00	選手コース Jコース		選手コース Jコース		選手コース Jコース	→フリーコースです ご自由にお使い下さい
20:00						
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	