

2017 10月～アシスト多賀城プールプログラム

月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
1コース	2コース	5・6コース		1コース	2コース	5・6コース	1コース	2コース	5・6コース	1コース	2コース	5・6コース	1～3コース	6コース	
スイミングスクール			休 館 日 と な り ま す										スイミングスクール		
11:10-11:25 水中体操 川平	11:10-11:40 ゆっくりスイム			11:10-11:30 入門 後藤	11:10-11:30 きれいにクロール&背泳ぎ 鈴木		11:10-11:25 水中体操 星	11:10-11:40 フィンスイム 堀田		11:10-11:30 入門 安達	11:10-11:30 きれいに平泳ぎ 後藤		11:30-12:30 マスターズ 星	11:30-12:15 健康教室 後藤	
11:30-12:00 健康教室 川平	星 11:45-12:45			11:40-11:55 水中体操 川平	11:35-11:55 はじめて平泳ぎ 後藤		11:30-12:00 健康教室 星	11:45-12:05 きれいに4種目 堀田		11:40-11:55 水中体操 鍵	11:35-11:55 はじめて背泳ぎ 後藤				
12:05-12:25 はじめてクロール 後藤	12:05-12:25 きれいに平泳ぎ 安達	マスターズ 星		12:00-12:45 健康教室 川平	12:00-12:20 きれいにバタフライ 星		12:10-12:30 はじめて平泳ぎ &バタフライ 後藤	12:10-12:50 みんなでスイム		12:00-12:45 健康教室 鍵	12:00-12:20 きれいにクロール 安達				
12:30-12:50 入門平泳ぎ 後藤	12:30-12:50 はじめてバタフライ 安達				12:25-12:55 目指せ 1000M 星						12:25-12:55 ゆっくり メドレー 安達				
13:00-13:30 アクアビクス 羽賀								13:00-13:30 ザ・シェイプ 川平							
15:00～18:30 スイミングスクール					15:00～18:30 スイミングスクール										
19:10-19:40 楽しくエクササイズ 星				19:10-19:40 アクアビクス 羽賀			19:10-19:40 楽しくエクササイズ 川平			19:10-19:40 きれいに クロール 星					
19:45-20:15 フィンスイム 堀田				19:45-20:05 はじめて背泳ぎ 川平	19:45-20:30 マスターズ		19:45-20:15 きれいに4種目 川平								
				20:10-20:30 はじめてバタフライ 川平	星										