

2018 4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	3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	
10:15-11:00 スイミングスクール			休 館 日 と な り ま す										9:00-11:05 スイミングスクール		
11:10-12:00 健康教室 川平		11:10-11:30 ゆっくりスイム 安達		11:10-11:30 バタ足で進もう 後藤 NEW		11:10-12:00 健康教室 星		11:10-11:40 フィンスイム 後藤	11:10-11:30 バタ足で進もう 後藤 NEW		11:10-11:30 健康教室 鍵		11:15-12:00 スイミングスクール		11:15-11:55 健康教室 後藤
12:05-12:25 入門背泳ぎ 後藤		12:05-12:25 上級クロール 安達		11:40-12:30 健康教室 川平		11:35-11:55 上級背泳ぎ 後藤	11:45-12:05 スタート&ターン 後藤 NEW		11:40-12:30 健康教室 鍵		11:35-11:55 入門クロール 後藤		12:00-12:45 マスターズ 星		
12:30-12:50 入門平泳ぎ 後藤		12:30-12:50 上級バタフライ 安達		12:00-12:20 入門バタフライ 星		12:00-12:20 健康教室 川平	12:10-12:30 入門クロール 後藤		12:10-12:30 上級平泳ぎ 星		12:00-12:20 上級平泳ぎ 安達				
13:00-13:30 アクアビクス 羽賀		マスターズ 星		12:25-12:55 上級クロール 星		12:35-12:55 入門平泳ぎ 後藤		12:35-12:55 らくらくクロール 星 NEW		12:25-12:55 上級背泳ぎ 安達				12:45~17:00 スイミングスクール	
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											
19:10-19:30 入門クロール 堀田		19:10-19:40 アクアビクス 羽賀		19:10-19:30 入門背泳ぎ 堀田		19:30-20:00 ゆっくり背泳ぎ& クロール 星 NEW									
19:35-19:55 上級背泳ぎ 星		19:45-20:05 入門平泳ぎ 川平		19:45-20:30 マスターズ 星		19:35-19:55 らくらくクロール 星 NEW									
20:00-20:30 フィンスイム 堀田		20:10-20:30 上級バタフライ 堀田													