

2018 12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	
10:15-11:00 スイミングスクール			休館日 となります ります す										9:00-11:05 スイミングスクール		
11:10-12:00 健康教室 鍵		11:10-11:30 入門クロール 安達		11:10-11:30 バタ足で進もう 後藤		11:20-12:00 健康教室 後藤			11:10-11:30 入門クロール 後藤		11:35-11:55 入門平泳ぎ 後藤		11:15-12:00 スイミングスクール	11:15-11:55 健康教室 鍵	
		11:35-11:55 ゆっくりスイム 只野		11:40-12:30 健康教室 川平		11:35-11:55 入門バタフライ 後藤					11:40-12:30 健康教室 鍵		12:00-12:45 マスターズ 星		
12:05-12:25 バタ足で進もう 後藤		12:05-12:25 入門平泳ぎ 堀田				12:00-12:20 上級平泳ぎ 星		12:05-12:25 入門クロール 星							
12:30-12:50 入門背泳ぎ 後藤		12:30-12:50 上級バタフライ 堀田				12:25-12:55 上級背泳ぎ 星		12:30-12:50 ゆっくりスイム 星							
13:00-13:30 アクアビクス 小沼						13:00-13:30 フィンスイム 堀田		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						12:45-17:00 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 小沼		19:10-19:40 ウォーク&スイム 堀田			19:05-19:35 肩こり改善運動 堀田					
19:35-19:55 上級バタフライ 只野					19:45-20:30 マスターズ 星		19:45-20:05 上級背泳ぎ 堀田			19:40-20:00 上級クロール 堀田					
20:00-20:30 フィンスイム 只野							20:10-20:30 上級平泳ぎ 星								