

2018 8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	11:10-11:30 入門クロール 後藤			11:10-12:00 フィンスイム 星			11:10-11:30 バタ足で進もう 後藤			9:00-11:05 スイミングスクール	
11:10-12:00 健康教室 鍵				11:35-11:55 上級平泳ぎ 後藤			11:10-11:40 フィンスイム 星			11:40-12:30 健康教室 鍵			11:15-12:00 スイミングスクール	
11:20-11:50 ゆっくりスイム 安達				12:00-12:20 上級バタフライ 星			11:45-12:05 スピードクロール 星			11:35-11:55 入門バタフライ 後藤			11:15-11:55 健康教室 鍵	
12:05-12:25 バタ足で進もう 後藤				12:25-12:55 上級クロール &背泳ぎ 星			12:10-12:30 入門 後藤			12:00-12:20 上級平泳ぎ 安達			12:00-12:45 マスターズ 星	
12:05-12:25 上級背泳ぎ 安達				13:00-13:30 スイムトライ 600M 堀田			12:10-12:50 上級平泳ぎ &バタフライ 星			12:25-12:55 上級背泳ぎ 安達			12:45~17:00 スイミングスクール	
12:30-12:50 入門クロール 後藤				13:00-13:30 ザ・シェイプ 川平			12:30-12:50 上級バタフライ 堀田			13:00-13:30 スイムトライ 800M 安達				
13:00-13:30 アクアビクス 小沼				15:00~18:30 スイミングスクール			19:10-19:40 ウオーク&スイム 堀田			19:10-19:30 入門背泳ぎ 堀田				
15:00~18:30 スイミングスクール				19:10-19:40 アクアビクス 小沼			19:10-19:40 楽しくエクササイズ 川平			19:10-19:30 入門背泳ぎ 堀田				
19:10-19:40 ウオーク&スイム 堀田				19:45-20:05 入門クロール 川平			19:45-20:30 マスターズ 星			19:35-20:00 肩こり改善 運動 星				
19:45-20:05 上級クロール&平泳ぎ 堀田				20:10-20:30 入門平泳ぎ 星										
20:10-20:40 フィンスイム 星														