

2019 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	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										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 キックトレーニング 後藤		11:20-12:00 健康教室 後藤		11:10-11:30 きれいに バタフライ 星		11:10-11:30 入門クロール 後藤		11:15-12:00 スイミングスクール 鍵		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		11:35-12:05 フィンスイム 星		11:40-12:30 健康教室 鍵		11:35-11:55 上級平泳ぎ 後藤			
12:05-12:25 入門背泳ぎ 安達		12:05-12:25 きれいに平泳ぎ 堀田		12:00-12:55 マスターズ 星		12:00-12:20 きれいにクロール 星		12:05-12:25 入門クロール 後藤		12:00-12:30 健康教室 鍵		12:00-12:20 上級バタフライ 只野		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 入門バタフライ 堀田				12:25-12:55 上級背泳ぎ 星		12:30-12:50 上級バタフライ 星				12:25-12:55 きれいに背泳ぎ 只野			
13:00-13:30 アクアビクス 小沼						13:00-13:30 フィンスイム 堀田		13:10-13:40 ザ・シェイプ 川平					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 ウォーク&スイム 堀田				19:10-19:40 アクアビクス 小沼		19:10-19:40 ウォークジョグ 堀田				19:05-19:35 肩こり改善コース 堀田					
19:35-19:55 上級メドレー 只野				19:45-20:30 マスターズ 星		19:45-20:05 きれいにクロール 堀田				19:40-20:00 きれいに背泳ぎ 堀田					
20:00-20:30 フィンスイム 只野						20:10-20:30 きれいにバタフライ 星									