2020　10月～　アシスト多賀城プールプログラム　TEL365-6066

月曜日

1コース	2コース	5・6コース
10:15～11:00 スイミングスクール		
		11:10-11:30 キックトレーニング 鈴木
11:20-12:00 健康教室 大町		
		11:35-11:55 上級平＆バタ 鈴木
12:05-12:25 入門フィン 後藤	12:05-12:25 ゆっくりクロール 安達	12:00-12:55 マスターズ 堀田
12:30-12:50 入門背泳ぎ 後藤	12:30-13:00 フィンスイム 安達	
13:10-13:40 アクアファイト 只野		
15:00～18:30 スイミングスクール		
19:10-19:30 ウォーク＆ジョグ 鍵		
19:35-19:55 入門平泳ぎ 只野		
20:00-20:30 フィンスイム 只野		

火曜日

休館日となります

水曜日

1コース	2コース	5・6コース
	11:10-11:30 入門クロール 堀田	
11:40-12:30 健康教室 鍵		11:35-11:55 入門バタフライ 堀田
		12:00-12:20 極★メドレー 只野
		12:25-12:55 フィンスイム 只野
15:00～18:30 スイミングスクール		
19:10-19:30 水中エクササイズ 堀田		
19:35-20:20 マスターズ 只野		

木曜日

1コース	2コース	5・6コース
		11:10-11:30 上級クロ＆背 只野
11:20-12:00 健康教室 後藤		11:35-11:55 テクニカルスイム 只野
12:05-12:25 入門クロール 安達		12:00-12:40 目指せ！スーパースイマー 堀田
12:30-12:50 入門フィン 安達		
13:00-13:30 アクアフレッシュ 只野		
15:00～18:30 スイミングスクール		
19:10-19:30 入門クロ＆背 堀田		
19:35-19:55 入門平＆バタ 堀田		

金曜日

1コース	2コース	5・6コース
		11:10-11:30 入門背泳ぎ 後藤
11:40-12:30 健康教室 鍵		11:35-11:55 入門平泳ぎ 後藤
		12:00-12:20 極★クロール 堀田
		12:25-12:55 フィンスイム 堀田
15:00～18:30 スイミングスクール		
19:10-19:30 キックプルトレーニング 鈴木		
19:35-19:55 上級クロール 鈴木		

土曜日

1～3コース	6コース
9:00～11:05 スイミングスクール	
11:15～12:00 スイミングスクール	11:15-11:55 健康教室 堀田
12:05-12:45 マスターズ 只野	
12:45～17:00 スイミングスクール	

初心者の方が対象です。

50M以上泳げる方が対象です。