



2021 4月～ アシスト多賀城プールプログラム TEL365-6066

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		
11:20～12:00 健康教室 大町		11:10～11:30 上級背泳ぎ 鈴木		11:10～11:30 キックトレーニング 堀田			11:20～12:00 健康教室 後藤		11:10～11:30 上級クロール 只野	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 健康教室 堀田		
		11:35～11:55 ゆっくりスイム 鈴木		11:40～12:30 健康教室 鍵		11:35～11:55 上級平泳ぎ 堀田			11:35～11:55 上級バタフライ 只野	11:40～12:30 健康教室 鍵		11:35～11:55 入門バタフライ 後藤	★ 12:05～12:45 マスターズ 只野		
12:05～12:25 入門フィン 後藤	12:05～12:25 上級クロール 安達	12:00～12:55 マスターズ 堀田				★ 12:00～12:20 はりきりメドレー 只野	12:05～12:25 入門背泳ぎ 安達		★ 12:00～12:40 頑張る！ スイム 堀田			12:00～12:20 スイムトライ 堀田			
12:30～12:50 入門平泳ぎ 後藤	12:30～13:00 フィンスイム 安達					12:25～12:55 フィンスイム 只野	12:30～12:50 入門フィン 安達					12:25～12:55 フィンスイム 堀田			
13:10～13:40 アクアファイト 堀田								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								15:00～18:30 スイミングスクール							
19:00～19:15 キック トレーニング 木村				19:00～19:20 水中エクササイズ 堀田			19:00～19:20 入門クロ&背 木村			19:00～19:20 ウォーク& ジョグ 堀田					 初心者の方が対象です。  50M以上泳げる方が対象です。
19:20～19:40 入門クロール 鈴木				★ 19:25～20:15 マスターズ 只野			19:25～19:55 入門平&バタ 木村			19:25～19:55 ゆっくり スイム 堀田					
19:45～20:15 フィンスイム 鈴木															