

2024年 10月～ アシスト多賀城プールプログラム TEL365-6066

| 月曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | |
|-------------------------------|------|--------|------------------------------|------|--------|------------------------------|------|--------|-----------------------------|------|--------|-------------------------------------|------|--------|----------------------------------|--------|
| 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コース | 2コース | 5・6コース | 1・2コース | 3～6コース |
| 10:40-11:20 健康教室 鍵 | | | 11:05-11:45 健康教室 後藤 | | | 10:40-11:20 健康教室 高橋 | | | 11:05-11:45 健康教室 鍵 | | | 9:00-11:00 スイミングスクール | | | 9:50-10:50 スイミングスクール | |
| 11:25-11:45 入門背泳ぎ 鈴木 | | | 11:50-12:10 入門バタフライ 高橋 | | | 11:25-11:45 入門クロール 高橋 | | | 11:50-12:10 入門平泳ぎ 後藤 | | | 11:30-12:15 ベビー&メダカ 健康教室 鍵 | | | 10:10-10:55 ベビースイミング | |
| 11:50-12:10 上級平泳ぎ 鈴木 | | | 12:15-12:35 上級背泳ぎ 高橋 | | | 11:50-12:10 上級バタフライ 安達 | | | 11:50-12:10 入門平泳ぎ 後藤 | | | 11:15-11:55 健康教室 鍵 | | | 10:55-11:55 スイミングスクール | |
| 12:15-12:35 ゆっくりクロール 後藤 | | | 12:40-13:00 フィンスイム 只野 | | | 12:20-12:50 フィンメドレー 安達 | | | 12:15-12:35 上級クロール 只野 | | | 12:00-12:45 マスターズ 小松/狭間 | | | ※12:00-13:50 一般開放 | |
| 12:40-13:00 フィンスイム 後藤 | | | 13:10-13:40 アクアビクス 只野 | | | 12:40-13:00 フィンスイム 只野 | | | 12:40-13:00 フィンスイム 鍵 | | | 12:45-16:30 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。 | |
| 13:10-13:40 アクアビクス 只野 | | | 15:00-18:30 スイミングスクール | | | 13:00-13:30 アクアビクス 高橋 | | | 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 | | | 18:40-19:00 フィンスイム 小松 | | | 15:00-18:30 スイミングスクール | | | 18:40-19:00 フィンスイム 小松 | | | | | | | |
| 18:40-19:00 フィンスイム 小松 | | | ※18:30-19:00 歩行コースのみ | | | | | | | | | | | | | |

火曜日

マスターズ

桃花

※11:00-13:50
歩行・ゆっくり
コース