2025年　4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
New! 10:35-11:00 ショートエクササイズ 後藤		
11:05-11:35 健康教室 後藤		
11:40-12:00 入門バタフライ 後藤		★11:40-12:30 スイムトライ 1500 只野
12:05-12:25 上級クロール 髙橋		
12:30-12:50 フィンスイム 只野		
13:00-13:30 アクアビクス 髙橋		
15:00-18:30 スイミングスクール		
18:40-19:00 フィンスイム 鍵		※18:30-19:00 歩行コースのみ

火曜日

水曜日

1コース	2コース	5・6コース
11:05-11:50 健康教室 髙橋		
11:55-12:15 入門平泳ぎ 安達		
12:20-12:40 上級背泳ぎ 安達		
12:45-13:00 フィンスイム 髙橋		
15:00-18:30 スイミングスクール		

木曜日

1コース	2コース	5・6コース
New! 10:35-11:00 ショートアクア 髙橋		
11:05-11:35 健康教室 髙橋		
11:40-12:00 入門クロール 鈴木		★11:40-12:30 マスターズ 安達
12:05-12:25 上級バタフライ 鈴木		
12:30-12:50 フィンスイム 鈴木		
13:00-13:30 アクアビクス 只野		
15:00-18:30 スイミングスクール		

金曜日

1コース	2コース	5・6コース
11:05-11:50 健康教室 鍵		
11:55-12:15 入門背泳ぎ 只野		
12:20-12:40 上級平泳ぎ 只野		
12:45-13:00 フィンスイム 鍵		

土曜日

1コース	2コース	5・6コース
9:00-11:00 スイミングスクール		
11:30-12:15 ベビー&メダカ		11:15-11:55 健康教室 鍵
	★12:00-12:45 マスターズ 狭間	
12:45-16:30 スイミングスクール		

日曜日

1-2コース	3-6コース
10:10-10:55 ベビースイミング	9:50-10:50 スイミングスクール
10:55-11:55 スイミングスクール	5-6コース 11:00-13:50 歩行・ゆっくりコース
※12：00-13：50 一般開放	

初心者の方が対象です。

★ 50M以上泳げる方が対象です。

New! 新しいレッスンです。是非ご参加ください