

2025年 9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			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	
🏊10:40-11:00 ショートエクササイズ 後藤						🆕🏊10:40-11:00 リズムウォーク 高橋							9:00-11:00 スイミングスクール				9:50-10:50 スイミング	
															10:10-10:55 ベビースイミング			
🏊11:05-11:35 健康教室 後藤				🏊11:05-11:45 健康教室 高橋		🆕🏊11:05-11:35 アクアビクス 高橋		🏊11:05-11:45 健康教室 鍵					11:30-12:15 ベビー&メダカ	🏊11:15-11:55 健康教室 鍵	10:55-11:55 スイミングスクール	5-6コース 11:00-13:50		
				高橋		🏊11:40-12:00 入門背泳ぎ 鈴木											※12:00-13:50 一般開放	歩 行 コ ー ス つ く り
11:40-12:00 入門平泳ぎ 鈴木				🏊11:50-12:10 入門バタフライ 高橋		★12:05-12:45 マスターズ 安達		🏊11:50-12:10 入門クロール 後藤					★12:00-12:45 マスターズ 狭間					
🆕12:05-12:45 みんなで フィンスイム 鈴木				12:15-12:35 上級クロール&背泳ぎ 安達				12:15-12:35 上級平泳ぎ&バタフライ 後藤										
								12:40-13:00 フィンスイム 安達					12:40-13:00 フィンスイム 鍵					
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 鍵				※18:30-19:00 歩行コースのみ														