

# 2026年 5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
10:40-11:00 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
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 健康教室 鍵			10:10-10:55 ベビースイミング	5-6コース 11:00-13:50
11:40-12:00 入門バタフライ 後藤			11:50-12:10 入門クロール 高橋			11:40-12:00 入門背泳ぎ 高橋			11:50-12:10 入門平泳ぎ 只野			★ 12:00-12:45 マスターズ 鈴木			※12:00-13:50 一般開放	歩 行 コ ー ス ゆ っ く り
New! 12:05-12:25 ゆっくりメドレー 鈴木			12:15-12:35 上級平泳ぎ・バタフライ 安達			★12:05-12:45 マスターズ			12:15-12:35 上級クロール・背泳ぎ 只野			12:45-16:30 スイミングスクール				
New! 12:30-12:50 頑張れ!フィン 鈴木			12:40-13:00 フィンスイム 安達			只野			12:40-13:00 フィンスイム 鍵							
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						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