

2023年 10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	5・6コース		
10:15-11:00 ベビー・メダカ			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 後藤		11:10-11:30 上級背泳ぎ 安達		11:10-11:40 入門クロール 後藤				11:20-12:00 健康教室 高橋	11:10-11:30 上級クロール 只野	11:10-11:40 入門背泳ぎ 桃花			11:30-12:15 ベビー・メダカ		11:15-11:55 健康教室 鍵	
		11:35-11:55 上級平泳ぎ 安達		11:50-12:30 健康教室 桃花	11:45-12:05 キック トレーニング 鈴木				11:35-11:55 上級バタフライ 只野	11:50-12:30 健康教室 鍵	11:45-12:05 スカーリング スイム 鈴木			★ 12:00-12:45 マスターズ 只野・狭間		
12:05-12:35 入門クロール 桃花		12:00-12:50 マスターズ					12:05-12:25 入門背泳ぎ 高橋	12:00-12:50 マスターズ				12:10-12:30 フィンスイム 鈴木			12:45-16:30 スイミングスクール	
12:40-13:00 フィンスイム 桃花		只野		12:35-12:55 入門バタフライ 高橋				12:30-12:50 フィンスイム 只野	桃花							
13:10-13:40 アクアビクス 桃花							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									
18:50-19:10 フィンスイム 鍵															 初心者の方が対象です。 ★ 50M以上泳げる方が対象です。	
★ 19:15-20:00 マスターズ 小松																