

# ★プール プログラム★

すぼすたクラブ

2017年  
1~3月

すぼすた会員プログラム・週間プログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						11:00~11:50 平泳ぎ レベルアップ ☆ (荒木) 休講日 1/1
					12:00~12:10 小学生検定 12:00~12:50 初心者指導	12:00~12:10 小学生検定 12:00~12:50 初心者指導
						休講日 1/1・15、2/19、3/19
	13:00~13:10 小学生検定 13:00~13:50 初心者指導		13:00~13:10 小学生検定 13:00~13:50 初心者指導		13:00~13:10 小学生検定 13:00~13:50 初心者指導	13:00~13:10 小学生検定 13:00~13:50 初心者指導
	休講日 1/3・17、3/21		休講日 1/19			休講日 1/1・15、2/19、3/19
	14:00~14:10 小学生検定 14:00~14:50 初心者指導		14:00~14:10 小学生検定 14:00~14:50 初心者指導		14:00~14:50 ゆったりフィンスイム ☆☆ (西山)	14:00~14:50 目指せ！競技水泳 ☆☆ (荒木)
	休講日 1/3・17、3/21		休講日 1/19		休講日 2/11	休講日 1/1
					15:00~15:45 ウォーキングファイト ☆ (西山)	15:00~15:10 小学生検定 15:00~15:50 初心者指導
					休講日 2/11	休講日 1/1・15、2/19、3/19
					15:00~15:10 小学生検定 15:00~15:50 初心者指導	
	<b>変更!</b>					
	16:00~16:50 バタフライ レベルアップ ☆☆ (吉澤)			16:00~16:50 平泳ぎ レベルアップ ☆ (櫻田)	16:00~16:45 水中エクササイズ ☆ 週間P(棚島)	16:00~16:10 小学生検定 16:00~16:50 初心者指導
	休講日 1/3・17、3/21			休講日 1/20		休講日 1/1・15、2/19、3/19
					16:00~16:10 小学生検定 16:00~16:50 初心者指導	
	17:00~17:50 目指せ！個人メドレー ☆☆ (吉澤)	17:00~17:50 背泳ぎ レベルアップ ☆☆ (鈴木)	17:00~17:50 バタフライ レベルアップ ☆☆ (西山)	17:00~17:50 目指せ！個人メドレー ☆☆ (櫻田)	17:00~17:50 目指せ！個人メドレー ☆☆ (谷口)	
	休講日 1/3・17、3/21	休講日 1/18	休講日 1/19	休講日 1/20	休講日 2/11	
	18:00~18:10 小学生検定 18:00~18:50 初心者指導	18:00~18:10 小学生検定 18:00~18:50 初心者指導	18:00~18:45 腰痛・膝痛ウォーク ☆ (西山)	18:00~18:10 小学生検定 18:00~18:50 初心者指導		
	休講日 1/3・17、3/21	休講日 1/18	休講日 1/19	休講日 1/20・27、2/3・10・17		
	19:00~19:10 小学生検定 19:00~19:50 初心者指導	19:00~19:10 小学生検定 19:00~19:50 初心者指導	19:00~19:50 目指せ！競技水泳 ☆☆ (西山)	19:00~19:10 小学生検定 19:00~19:50 初心者指導		
	休講日 1/3・17、3/21	休講日 1/18	休講日 1/19	休講日 1/20・27、2/3・10・17		

※上記、一覧の見方

すぼすた会員限定プログラム

どなたでも参加できるプログラム

☆マークは運動難度を表記しています。

※会員限定は、定員設定しています。

※週間P ⇒ 週間プログラム