ＳＧＣスポーツプラザ　プールプログラムスケジュール

※レッスン変更がある場合は、館内にて掲示案内いたします。　2018年4月～

月

北側 ⟷ 南側　1コース　2コース　3コース　4コース　5コース　6コース　7コース

- 11:00–11:30 背泳ぎ 30分★★ NEW 柳内
- 11:30–12:30 インターバル 30分★★★ NEW 柳内
- 13:30–14:30 レベルアップスイム 60分★★★ NEW 市本
- 19:30–20:00 ウォーキング30分 ★★ NEW 柳内・鈴木

22:30 終了

火

北側 ⟷ 南側　1コース　2コース　3コース　4コース　5コース　6コース　7コース

- 10:10–10:55 うきうき体操 45分★ 柳内
- 11:00–11:45 はつらつウォーキング 45分★ 北岡
- 11:00–12:00 レベルアップスイム 60分★★★ NEW 柳内
- 13:30–14:15 アクアビクス 45分 ★★★ 星野
- 13:30–14:00 背泳ぎ 30分★★ NEW 須藤
- 14:00–14:30 バタフライ 30分★★ 須藤
- 19:30–20:00 アクアビクス 30分 ★★ 北岡

22:30 終了

水

北側 ⟷ 南側　1コース　2コース　3コース　4コース　5コース　6コース　7コース

- 10:30 はじめて 30分★ 北岡
- 11:05–11:50 のんびりウォーキング 45分★ 田中・柳内
- 13:30–14:00 クロール 30分★★ NEW 須藤
- 14:00–14:30 フィンスイム 30分★★ NEW 須藤
- 19:30–20:00 フィンスイム 30分 ★★ 柳内
- 20:00–20:30 ワンポイント 30分 ★★ 柳内

22:30 終了

木

北側 ⟷ 南側　1コース　2コース　3コース　4コース　5コース　6コース　7コース

- 10:15–11:00 はつらつウォーキング 45分★ 柳内
- 10:30–11:00 フィンスイム 30分★★ 市本
- 11:15–12:00 アクアビクス 45分 ★★ 渋谷
- 13:30–14:15 ウォーキング 45分★ 鈴木
- 13:30–14:30 レベルアップスイム 60分★★★ NEW 川俣
- 19:30–20:00 アクアビクス 30分 ★★ 柳内

22:30 終了

金

北側 ⟷ 南側　1コース　2コース　3コース　4コース　5コース　6コース　7コース

- 11:00–11:30 背泳ぎ 30分★★ NEW 北岡
- 11:30–12:30 バタフライ 30分★★ NEW 北岡
- 13:30–14:15 アクアコンディショニング 45分★★ 武馬
- 13:30–14:00 フィンスイム 30分★★ 須藤
- 14:00–14:30 平泳ぎ 30分★★ NEW 須藤
- 14:30–15:00 インターバル 30分★★★ 須藤
- 19:30–20:00 アクアビクス 30分 ★★ 森田

22:30 終了

土

北側 ⟷ 南側　1コース　2コース　3コース　4コース　5コース　6コース　7コース

- 10:00 クロール 30分★ NEW 川俣
- 10:30 30分 平泳ぎ 30分★ NEW 川俣
- 11:00–11:45 アクアビクス 45分 ★★ 星野
- 14:00
- 18:00
- 19:00–20:00 メニューマスターズ 60分
- 19:00–20:00 レベルアップスイム 60分★★★ NEW 市本

22:30 終了

日

北側 ⟷ 南側　1コース　2コース　3コース　4コース　5コース　6コース　7コース

- 12:30–13:15 はつらつウォーキング 45分 ★ 北岡
- 13:30–14:00 平泳ぎ 30分★★ NEW 山形
- 14:00–14:30 インターバル 30分★★★ 山形

18:30 終了

プール利用不可

自由水泳

レッスン名　コーチ付レッスン

※　★の数は運動量を表します
（★1弱い～★★★3強い）

※各曜日『１～７』はプールコースです。

TEL：0283-24-5222