

S G C 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。

2024年10月～

	月							火							水							木							金							土							日																																																								
	北側 ←			→ 南側				北側 ←			→ 南側				北側 ←			→ 南側				北側 ←			→ 南側				北側 ←			→ 南側																																																																			
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																																																		
10:00	コース コース コース コース コース コース コース							コース コース コース コース コース コース コース							コース コース コース コース コース コース コース							コース コース コース コース コース コース コース							コース コース コース コース コース コース コース							コース コース コース コース コース コース コース							10:00																																																								
15								10:10-10:55 ウォーキング 45分★ 北岡																												10:00 クロール 30分★ 川俣							15																																																								
30															10:30 はじめて 30分★ 北岡							10:30-11:00 フィンスイム 30分★★ 柳内														10:30 平泳ぎ 30分★ 川俣							30																																																								
45																																																		45																																																	
11:00	11:00-11:30 背泳ぎ 30分★★ NEW 神山							11:00-12:00 レベルアップスイム 60分★★★ 北岡							11:05-11:50 のんびり ウォーキング 45分★ 北岡							11:15-11:45 アクアビクス 30分★★ 武馬							11:00-12:00 レベルアップスイム 60分★★★ 北岡							11:00-11:45 アクアビクス 45分★★ 星野							11:00																																																								
15																																																		15																																																	
30	11:30-12:00 バタフライ 30分★★ NEW 神山																																																								30																																										
45																																																																45																																			
12:00																																																																12:00																																			
15																																																																15																																			
30																																																																							30																												
45																																																																							45																												
13:00																																																																							13:00																												
15																																																																														15																					
30	13:30-14:30 レベルアップスイム 60分★★★ 浅野							13:30-14:15 アクアビクス 45分★★★ 星野							13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★ NEW 市本							13:30-14:00 クロール 30分★★ NEW 市本							13:30-14:30 レベルアップスイム 60分★★★ 神山							13:30-14:15 アクア コンディショニング 45分★★★ 武馬							13:30-14:00 クロール 30分★★ NEW 川俣							14:00-14:30 平泳ぎ 30分★★ NEW 川俣							14:00							13:00																																			
45																																																																														45																					
14:00																																																																																					14:00														
15																																																																																					15														
30																																																																																												30							
45																																																																																												45							
15:00																																																																																												15:00							
15																																																																																												15							
15:30																																																																																												15:30							
18:30																																																																																												18:30							
45																																																																																												45							
19:00																																																																																												19:00							
15																																																																																												15							
30	19:30-20:00 ウォーキング 30分★★ 若田部							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★ 映理子							19:30-20:00 フィンスイム 30分★★ 市本							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★ 映理子							19:30-20:00 平泳ぎ 30分★★ NEW 若田部							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★★★ 神山							19:00																																																	
45																																																																																					45														
20:00																																																																																												20:00							
15																																																																																												15							
30																																																																																																			30
45																																																																																																			45
21:00																																																																																																			21:00
22:30	22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30																																			

18:30 終了

1 2 3 4 5 6 7

■ 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