

プログラムタイムスケジュール 2018年 1月6日～

	月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土 曜 日		日曜日									
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール										
10:00																						
30	ストレッチ(20分) & ラテンエアロ (45分) 11:20～12:30	錦織	11:00～14:00 まではスタジオを 開放します。	ベビーくらぶ	11:00～14:00 まではスタジオを 開放します。	11:00～14:00 まではスタジオを 開放します。	11:00～14:00 まではスタジオを 開放します。	11:00～14:00 まではスタジオを 開放します。	11:00～14:00 まではスタジオを 開放します。	ベビーくらぶ	11:00～14:00 まではスタジオを 開放します。	ベビーくらぶ										
11:00				キッズくらぶ										キッズくらぶ	キッズくらぶ	キッズくらぶ						
30			スタジオレッスンはありません。	11:00～12:00	スタジオレッスンはありません。	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00	10:30～11:30	休日									
12:00	ほのぼのウォーク	山田		水中 ウォーク&ストレッチ						大井		11:35～12:05		初めて クロール (初級)	戸田	初めて 背泳ぎ (初級)	宮本					
30	11:30～12:00			流水 ストレッチ						大井		12:00～12:30		初めて 平泳ぎ (初級)	大井	12:00～12:30		流水 リラクゼーション	宮本			
13:00	初めて プール (初級)	山田		初めて バタフライ (初級)						大井		12:35～13:05		泳力をつけよう (中級)	大井	12:15～12:45		目指せ50m クロール&背泳ぎ (中級)	戸田	12:40～13:20	ゆっくり泳ごう 4種目 (中級)	植田
30	12:10～12:40			目指せ50m 平泳ぎ (中級)						大井		13:10～13:50		マスターズB	大井	13:40～14:30		レベルup スイム (上級)	大井	13:40～14:40	マスターズA (上級)	大井
14:00	マンスリー4種目 (中級)	藤崎		がんばる スイマー (上級)						岩本		13:55～14:55										
30	12:50～13:30																					
14:00	レベルup スイム (上級)	植田																				
30	13:40～14:40																					

- 初級 泳ぎの形を覚える。25m泳げない人。
- 中級 25mが少し楽に泳げるようになって、今度は長い距離を目指そうとする人。より上の泳法を目指す人。
- 上級 4泳法を50m以上泳ぎサークル(時間)を使っての練習ができる人。

※ 営業時間のご案内 ※  
 ☆月～金 11:00～15:00  
 ☆土曜日 11:00～14:00  
 ☆休館日：館内掲示をご覧ください。

下関スイムクラブ山の田  
 下関市稗田中町12-1  
 TEL (083)253-2311