

プログラムタイムスケジュール 2018年 4月2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													定 休 日
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。	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。	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	
30	11:20~12:30	11:00~12:00		11:00~12:00				10:30~11:30					
12:00	ほのぼのウォーク 11:30~12:00	山田		水中 ウォーク&ストレッチ 11:35~12:05				大井				初めて クロール (初級) 12:10~12:40	
30	初めて プール (初級) 12:10~12:40	山田	流水 ストレッチ 12:00~12:30	大井	初めて 平泳ぎ (初級) 12:10~12:40	大井	流水 リラクゼーション 12:10~12:40	宮本					
13:00	マンスリー4種目 (中級) 12:50~13:30	藤崎	初めて パタフライ (初級) 12:35~13:05	大井	泳力をつけよう (中級) 12:45~13:25	大井	目指せ50m クロール&背泳ぎ (中級) 12:50~13:30	戸田	ゆっくり泳ごう 4種目 (中級) 12:50~13:30	植田			
30	レベルup スイム (上級) 13:40~14:40	植田	目指せ50m 平泳ぎ (中級) 13:10~13:50	大井	マスターズB 13:30~14:30	大井	レベルup スイム (上級) 13:40~14:40	大井	マスターズA (上級) 13:40~14:40	大井			
14:00			がんばる スイマー (上級) 13:55~14:55	岩本									
30													

- 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