

京都ファミリースイミングクラブ

3月 アクアプログラム

2018/3/4 ~ 3/31

	9	10	11	12	13	14	18	19	20	21	22					
月		植田 ヘルシーウォーキング 10:05~10:50	らくらくスイム(クロール編) 11:10~11:55 植田	ヘルスウォーキング 12:00~12:30 橋本	ライトマスターズ 12:40~13:30 橋本	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>3月4日から スタート!</p> </div> <div style="border: 2px dashed red; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>祝日のご案内 3月21日(水) プールの利用時間は 10:00~14:00 ★午後の部は休講です</p> </div>										
火		植田 ヘルシーウォーキング 10:05~10:50	のんびりスイム(背泳ぎ編) 11:15~12:00 植田	はりきってスイム(バタフライ編) 12:10~13:00 植田												
水				すいすいスイム(背泳ぎ編) 11:45~12:30 清水	マスターズスイム 12:40~13:30 清水										アクアウォーキング 20:00~20:25 小林	
木		近藤 ヘルシーウォーキング 10:05~10:50	すいすいスイム(平泳ぎ編) 11:10~11:55 近藤	アクアウォーキング 12:00~12:30 近藤	トレーニング・やさしいトレーニング 12:40~13:30 豊島											
金		豊島 ヘルシーウォーキング 10:05~10:50	のんびりスイム(クロール編) 11:15~12:00 豊島	アクアウォーキング 12:05~12:25 清水	ステップアップスイム(背泳ぎ編) 12:30~13:15 清水											
土	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>デイ会員のご利用は全日11:00からとなります</p> </div>												トレーニング やさしいトレーニング 20:00~20:45 可世木			

	午前の部	プール利用時間	午後の部
月~金	10:00~14:00		19:00~21:00
土	/		19:00~21:00
祝日	10:00~14:00		

* 成人クラスは、日曜日の利用がありません。

- * 都合により一部プログラムを変更する場合があります。
- * 月~土の14:00~19:00はジュニアクラスレッスンの為プールの利用はできません。
- * 平日の月~土は21:30 祝日は14:30 で閉館いたします。
- * 予告なく担当コーチが変更になる場合があります。予めご了承ください。
- * 体調の悪いときは利用をお控えください。

《レッスンプログラムの見方》
 開始時間と終了時間

アクアエクササイズ
12:00~12:30



TEL 075-323-2660