

# 京都ファミリースイミングクラブ

# 10月 アクアプログラム

2018/9/29~10/28

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22					
月		竹内 ヘルシーウォーキング 10:05~10:50	らくらくスイム(バタフライ編) 11:10~11:55 竹内	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 red; padding: 10px;"> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">9月29日から スタート!</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">祝日のご案内 10月8日(月)</p> <p>プールの利用時間は 10:00~14:00</p> <p>ヘルシーウォーキングは 休講です。</p> <p>★午後の部は休講です</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">休館日のご案内 10月 20日(土) / 21日(日)</p> <p>終日館内のご利用が 出来ません</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(背泳ぎ編) 12:10~13:00 植田														可世木 アクアウォーキング 20:00~20:25	
水				すいすいスイム(平泳ぎ編) 11:45~12:30 豊島	マスターズスイム 12:40~13:30 豊島														
木		豊島 ヘルシーウォーキング 10:05~10:50	すいすいスイム(クロール編) 11:10~11:55 豊島	アクアウォーキング 12:00~12:30 可世木	トレーニング・やさしいトレーニング 12:40~13:30 可世木														
金		竹内 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 竹内	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(平泳ぎ編) 12:30~13:15 清水														
土	ディ会員のご利用は全日11:00からとなります															可世木 トレーニング やさしいトレーニング 20:00~20:45			

	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