

二本松しんきん城山プール『教室プログラムタイムスケジュール』

2023年

5月

～

6月

	月			火			水			木			金			土		
	プール	多目的1	多目的2	プール	多目的1	多目的2	プール	多目的1	多目的2	プール	多目的1	多目的2	プール	多目的1	多目的2	プール	多目的1	多目的2
9:00																		
9:15																		
9:30																		
9:45																		
10:00	水中 ウォーキング																	
10:15						健康体操									ストレッチ			
10:30	(紺野)					(小柳)									(小柳)			
10:45																		
11:00																		
11:15		かんたん ストレッチ		初めての 水泳教室									きれいに 四泳法 を泳ごう				ピラティス (小柳)	
11:30		(佐藤)																
11:45																		
12:00				(紺野)									(紺野)					
12:15																		
12:30																		
12:45																		
13:00																		
13:15																		
13:30	初心者 クロール			初心者 背泳ぎ			初心者 平泳ぎ	からだ コンディ ショニング				ストレッチ (佐藤)	アクア ダンス (紺野)					
13:45																		
14:00	(紺野)			(紺野)		ヨーガ (城山クラブ)	(紺野)			四泳法 水泳教室								
14:15																		
14:30									(佐藤)									
14:45																		
15:00										四泳法 水泳教室 (紺野)								
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15							幼児水泳				スロー トレーニング (佐藤)		幼児水泳					
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30							小学生 水泳						小学生 水泳					
17:45						サーキット トレーニング (佐藤)												
18:00	水中 ウォーキング																	
18:15																		
18:30	(佐藤)																	
18:45						ストレッチ 5/9・5/16	ストレッチ								ヘルスアップ (小柳)			
19:00																		
19:15																		
19:30		下半身集中 シェイプアップ		シェイプ アップ アクア		ヨーガ (城山クラブ)												
19:45		(佐藤)								エアロ (小柳)					ピラティス (小柳)	きれいに 四泳法を 泳ごう (紺野)		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		

有料教室
(定期教室)

サービスプログラム
(無料プログラム)

ジュニアスイミングスクール
(月謝制教室)