

スポーツアカデミー佐沼 プールレッスン案内表

	月曜日	火曜日		水曜日	木曜日		金曜日	土曜日		日曜日		
		10:00開館		10:00開館	10:00開館		10:00開館	9:00開館		9:00開館		
		プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	学童Bコース 受付9:10 練習9:20～10:15		学童Bコース 受付9:10 練習9:20～10:15		
10:00	定休日		ジム フリー	10:00					10:00			
:15				:15					:15			
:30				:30					:30			
:45		10:30～11:00 健康ウォーク 〔佐藤〕		:45	10:30～11:00 トレーニングウォーク 〔佐藤〕	:45	10:30～11:00 水中ウォーク 〔遊佐〕		:45	学童Cコース 受付10:30 練習10:40～11:35		
11:00				11:00		11:00		幼児Aコース 受付10:30 練習10:40～11:25	プール フリー	11:00		
:15		11:15～12:00		:15	11:15～12:00	:15	11:15～12:00			:15		
:30		初級スイム 〔遊佐〕		:30	中級スイム 〔西田〕	:30	中級スイム 〔永沢〕			:30		
:45				:45		:45				:45		
12:00				12:00		12:00			ベビーコース 11:45～12:35	12:00	自由遊泳 11:45～13:45 会 員：無料会員 家 族：330円 一 般：550円	
:15		12:15～13:00		:15	12:15～13:00	:15	12:15～13:00			:15	3歳未満 } 保護者同伴 150cm以下 }	
:30		スローテンポアクア 〔佐藤〕		:30	水中トレーニング 〔佐藤〕	:30	シェイプアップアクア 〔佐藤〕	上級スイム 〔佐藤〕		:30		
:45				:45		:45				:45		
13:00				13:00		13:00				13:00		
:15		13:15～14:00		:15		:15				:15		
:30		中級スイム 〔西田〕		:30		:30				:30		
:45				:45		:45				:45		
14:00				14:00		14:00				14:00		
:15				:15		:15				:15		
:30				:30		:30				:30		
:45				:45		:45				:45		
15:00				15:00		15:00				15:00		
:15				:15		:15				:15		
:30				:30		:30				:30		
:45				:45		:45				:45		
16:00				16:00		16:00				16:00		
:15				:15		:15				:15		
:30				:30		:30				:30		
:45				:45		:45				:45		
17:00				17:00		17:00				17:00		
:15				:15		:15				:15		
:30				:30		:30				:30		
:45				:45		:45				:45		
18:00				18:00		18:00				18:00		
:15				:15		:15				:15		
:30				:30		:30				:30		