

2016年2月～レッスンプログラムのご案内

※本極拳は別途料金が必要となります。詳細はフロントにてご確認ください。

	月			火			水			木			金			土		
	小プール	大プール	GYM 体操室	小プール	大プール	GYM 体操室	小プール	大プール	GYM 体操室	小プール	大プール	GYM 体操室	小プール	大プール	GYM 体操室	小プール	大プール	GYM 体操室
10:00			10:30頃 GYM 腹筋&ストレッチ			10:30頃 GYM 腹筋&ストレッチ			10:30頃 GYM 腹筋&ストレッチ			10:30頃 GYM 腹筋&ストレッチ			10:30頃 GYM 腹筋&ストレッチ			10:30頃 GYM 腹筋&ストレッチ
10:30~11:00	機能改善 エクササイズ	ベビー マタニティー	健康 ストレッチ	かんたん アクア	水泳教室 初・中 上級	太極拳	エンジョイ アクア	ベビー マタニティー	機能改善 エクササイズ	ベビー マタニティー	機能改善 エクササイズ	健康 ストレッチ	水泳教室 初・中 上級	水泳教室 初・中 上級	健康 ストレッチ			9:15~12:30 子供教室 園児 小児 学童 育成
11:00			11:00~11:25	11:00~11:40								11:00~11:25	11:00~11:40	11:00~12:00				
12:00		水泳教室 初・中 上級																
1:00			12:40~13:25 ピラティス									1:30~1:55 やさしい ストレッチ			12:30~13:20 整体師の きまぐれ 体操			
2:00		2:00~3:00 水泳教室 初/水中歩行 初心者水泳		2:00~3:00 水泳教室 初/水中歩行 初心者水泳			2:00~2:40 ウォーク & エクササイズ			2:00~3:00 水泳教室 初/水中歩行 初心者水泳		2:00~3:00 水泳教室 初/水中歩行 初心者水泳		2:00~3:00 水泳教室 初/水中歩行 初心者水泳				
3:00	フィットネスミドル プールの方 参加OK						フィットネスミドル プールの方 参加OK											
3:05~3:50	ベビージョ アクア																	
4:00		3:30~6:30 子供教室 園児 小児 学童 育成		3:30~6:30 子供教室 園児 小児 学童 育成			3:30~6:30 子供教室 園児 小児 学童 育成			3:30~6:30 子供教室 園児 小児 学童 育成		3:30~6:30 子供教室 園児 小児 学童 育成		3:30~6:30 子供教室 園児 小児 学童 育成				
6:00			6:00頃 GYM 腹筋&ストレッチ									6:00頃 GYM 腹筋&ストレッチ			6:00頃 GYM 腹筋&ストレッチ			
7:00		6:30~8:00 選手 強化コース		6:30~8:00 選手 強化コース						6:30~8:00 選手 強化コース				6:30~8:00 選手 強化コース				
8:00		8:10~9:00 水泳教室 初級 クロール その他		8:10~9:00 水泳教室 初級 クロール その他			8:10~8:55 アクア エクササイズ			8:10~9:00 水泳教室 初級 クロール その他		8:00~8:45 GYM サキヤト		8:10~9:00 水泳教室 初級 クロール その他				
9:00			8:20~9:05 シエイブ アップ ヨガ															
10:00																		

色別教室早見表
 水泳教室
 アクアプログラム
 有料教室
 体操室レッスン
 GYMレッスン

～会員種別参加可能プログラム～

- ・ゴールド・シルバー・プール：全プログラム参加OK
- ・デイトム：月～金曜日の午後6時までの全プログラム参加OK
土曜日は午後5時までの全プログラム参加OK
- ・ナイト：月～金曜日の午後8時以降の全プログラム参加OK
土曜日は午後7時以降の全プログラム参加OK
- ・プールミドル・フィットネスミドルタイム：一部のプログラムに参加できます。

たのしく元気で健康に！！



一般財団法人 **金沢スイミングクラブ西泉教場**

TEL 076-280-1411 金沢市西泉4丁目11番地（ドンキホーテ敷地内）
 営業時間 10:00～22:00（土 9:00～21:00）

※都合によりプログラムまたは担当コーチが変更になる場合があります。
 ※祝日は大人のプログラムはお休みとなります。（一部を除く）

土曜日 9:00～21:00まで