

S GC SPORTS PLAZA プール プログラム H19.10月~

	月		火		水		木		金		土		日	
	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン
10:00	10:00-11:00 自由水泳 (正会員) フリー会員			10:00-10:45 うきうき 体操 45分 ★★★★	10:00-11:00 はじめて ~中級 60分 ★~★★★★	10:00-11:00 自由水泳 (正会員) フリー会員		10:00-10:45 はつらつ ウォーキング 45分 ★★	10:00-11:00 初級 中級 60分 ★★★~★★★★	10:00-11:00 自由水泳 (正会員) フリー会員		10:00-10:45 うきうき 体操 45分 ★★★★	10:00-11:00 はじめて ~中級 60分 ★~★★★	10:00-12:00 自由水泳 (正会員)
11:00		11:00-12:00 はじめて ~ 上級 60分 ★~★★★★★		11:00-11:45 はつらつ ウォーキング 45分 ★★	11:00-12:00 中・上級 60分 ★★★★~		11:00-12:00 はじめて 初級 60分 ★~★★★	11:00-11:45 のんびり ウォーキング 45分 ★	11:00-12:00 初級~上級 60分 ★★★~★★★★★		11:00-12:00 初級 ~ 上級 60分 ★~★★★★★		11:15-12:00 アクアビクス 45分 ★★★★★	
12:00														
13:00	11:00-15:30 自由水泳 (正会員)		10:00-15:30 自由水泳 (正会員)		11:00-15:30 自由水泳 (正会員)		10:00-15:30 自由水泳 (正会員)		11:00-15:30 自由水泳 (正会員)		10:00-15:30 自由水泳 (正会員)		10:00-14:00 自由水泳 (正会員)	
14:00		13:30-14:15 はつらつ ウォーキング 45分 ★★	13:30-14:30 初級~上級 60分 ★~★★★★★		13:30-14:30 はじめて ~ 上級 60分 ★~★★★★★		13:30-14:30 初級 ~ 上級 60分 ★~★★★★★		13:30-14:15 がんばれ ウォーキング 45分 ★★★★	13:30-14:30 初級~上級 60分 ★~★★★★★		13:30-14:15 アクアビクス 45分 ★★★★★	13:30-14:30 初級~上級 60分 ★~★★★★★	13:00-13:45 はつらつ ウォーキング 45分 ★★
15:00			14:30-15:30 初級 ~ 上級 60分 ★~★★★★★									14:30-15:30 初級 ~ 上級 60分 ★~★★★★★		13:00-17:00 自由水泳 (正会員)
18:00														14:00-15:00 初級~上級 60分 ★~★★★★★
19:00	18:30-19:30 自由水泳 (正会員)	18:45-19:30 アクアビクス 45分 ★★★★★	18:30-19:30 自由水泳 (正会員)	18:30-19:30 中級・上級 60分 ★★★★~	18:30-19:30 自由水泳 (正会員)	18:30-19:30 初級 ~ 上級 60分 ★~★★★★★	18:30-19:30 自由水泳 (正会員)	18:30-19:30 はじめて ~ 中級 60分 ★~★★★★	18:30-19:30 自由水泳 (正会員)	18:30-19:30 中級・上級 60分 ★★★★~	18:00-20:00 自由水泳 (正会員)	19:00-20:00 初級 ~ マスターズ 60分 ★~★★★★★		
20:00	19:30-22:00 自由水泳 (正会員) フリー会員	19:30-20:30 はじめて・初級 60分 ★~★★★	19:30-22:00 自由水泳 (正会員) フリー会員	19:45-20:30 水中ダンベル 45分 ★★★★	19:30-22:00 自由水泳 (正会員) フリー会員	19:35-20:20 アクアビクス 45分 ★★★★★	19:30-22:00 自由水泳 (正会員) フリー会員	19:30-20:30 初級・中級 60分 ★~★★★	19:30-22:00 自由水泳 (正会員) フリー会員	19:45-20:30 らくらくアクア 45分 ★★★★	20:00-22:00 自由水泳 (正会員) フリー会員			
21:00														

★は運動量をあらわしています。
★が多い程レベルが高くなります。

は自由水泳・レッスンのない時間帯です。