

～レッスンプログラムのご案内～

プログラムレッスン・水泳教室の会場準備の為、スタッフから声かけがある時には、ご協力をお願い致します。

	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	10:30~11:30				10:30~11:00	10:30~11:30		10:30~11:00	10:30~11:30		10:30~11:00	10:30~11:30		10:30~10:55			10:30頃 GYM 腹筋&ストレッチ	
11:00		11:00~11:25 健康 ストレッチ				11:00~12:00 水泳教室 初・中 上級			11:00~11:25 健康 ストレッチ			11:00~11:40			11:00~12:00 水泳教室 初・中 上級			11:15~12:30 ジュニアD 小学生以上 育成・強化 E	
11:30~12:30	水泳教室 初・中 上級																		
12:00																			
12:30~1:00																			
1:00			12:40~13:25 フリーピク やさしい ストレッチ						12:50~13:40 整体師の きまぐれ 体操										
1:30~1:55																			
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 中/日替り 4種目 歩行 上/楽しく 泳ごう		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 中/日替り 4種目 歩行 上/楽しく 泳ごう						
2:00	フィットネスミドル アルミドルの方 参加OK																		
3:00																			
3:05~3:50	バニッパ アクア																		
3:30~6:30	子供教室 ジュニアB・年少~小2 ジュニアC・年中~小4 ジュニアD・年長~中学 育成・強化 E			子供教室 ジュニアB・年少~小2 ジュニアC・年中~小4 ジュニアD・年長~中学 育成・強化 E				子供教室 ジュニアB・年少~小2 ジュニアC・年中~小4 ジュニアD・年長~中学 育成・強化 E					子供教室 ジュニアB・年少~小2 ジュニアC・年中~小4 ジュニアD・年長~中学 育成・強化 E						
6:00																			
6:00頃			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				6:00頃 GYM 腹筋&ストレッチ						
6:30~8:00	選手・強化 Jコース			選手・強化 Jコース				選手・強化 Jコース					選手・強化 Jコース						
7:00																			
7:40~8:30																			
8:00																			
8:10~9:00	水泳教室 初級 クロール その他	8:10~8:55 シエイブ アップ ヨガ		水泳教室 初級 月替わり 4種目	8:10~9:00 水泳教室 中級 ガッツリ 泳ぎます		8:10~8:55 アクア エクササイズ	8:10~9:00 水泳教室 初級 バタフライ その他	8:10~9:00 水泳教室 中級 週替わり 4種目	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 中級 楽しく 泳ぎます		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 中級 楽しく 泳ぎます	8:00~8:45 かんたん ピラティス				
8:00																			
8:00																			
9:00																			
9:00																			

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。

※太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。



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 / 日・祝 10:00~18:00)

※各レッスンの開始・終了時間は、状況により多少前後する場合があります。予めご了承下さい。
※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)
※朝・園指導がある場合25mプールを使用出来ない日があります。ご協力をお願いいたします。