

～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	体操室	小プール	大プール	体操室	小プール	大プール	体操室	小プール	大プール	体操室	小プール	大プール	体操室	小プール	大プール	体操室	
10:00																			
10:30~11:00	機能改善 エクササイズ	10:30~11:30 ハビ-教室 フリー Qコース																	
11:00		11:30~12:30 水泳教室 初・中 上級		11:00~12:00 水泳教室 初・中 上級	11:00~12:30 太極拳		11:00~12:00 ハビ-教室 フリー Qコース			10:30~11:00 機能改善 エクササイズ	10:30~11:30 ハビ-教室 フリー Qコース	11:00~11:20 健康 ストレッチ	11:00~11:40 水中 エアロ ピクス	11:00~12:00 水泳教室 初・中 上級				10:30~10:55 健康 ストレッチ	
12:00																			
12:40~13:25																			
1:30~1:55																			
2:00		2:00~3:00 水泳教室 初級 水中 歩行 初心者 水泳		2:00~3:00 水泳教室 初級 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 初級 水中 歩行 初心者 水泳				2:00~3:00 水泳教室 初級 水中 歩行 初心者 水泳					
3:00																			
3:05~3:50	ハ-シツク アクア																		
4:00		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		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		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		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		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		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		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					
6:00																			
7:00		6:30~8:00 選手・強化 Jコース		6:30~8:00 選手・強化 Jコース		6:30~8:00 選手・強化 Jコース		6:30~8:00 選手・強化 Jコース		6:30~8:00 選手・強化 Jコース		6:30~8:00 選手・強化 Jコース		6:30~8:00 選手・強化 J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		8:10~9:00 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		8:10~9:00 水泳教室 初級 クロール その他					
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

～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下さい。



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 10:00~21:30 (土 9:00~21:00 / 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。