

～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 20m	大プール 25m	体操室	小プール 20m	大プール 25m	体操室	小プール 20m	大プール 25m	体操室	小プール 20m	大プール 25m	体操室	小プール 20m	大プール 25m	体操室	小プール 20m	大プール 25m	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					10:40~10:55 健康 ストレッチ	10:30~11:00 エンジョイ アクア		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		10:30~10:55 健康 ストレッチ					
11:00		11:30~12:30 水泳教室 初・中級 上級			11:00~12:00 水泳教室 初・中級 上級			11:00~12:30 太極拳			11:00~11:25 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・中級 上級				10:30~10:55 健康 ストレッチ
12:00																		
1:00																		
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 ワーク & 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 フィットネス プログラムの方 参加OK																	
4:00	3:30~6:30 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	子供教室		3:30~6:30 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	子供教室			3:30~6:30 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	子供教室	3:30~6:30 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	子供教室		3:30~6:30 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	子供教室				
6:00	6:30~8:00 選手・強化 Jコース			6:30~8:00 選手・強化 Jコース				7:15~8:00 機能改善 ヨガ		6:30~8:00 選手・強化 Jコース			6:30~8:00 選手・強化 Jコース					
7:00																		
8:00	8:10~9:00 水泳教室 初級 クロール その他	中・上級 楽しく 泳ごう		8:10~9:00 水泳教室 初級 月替わり 4種目	中・上級 ガッツリ 泳ぎます			8:10~8:55 機能改善 ヨガ		8:10~9:00 水泳教室 初級 クロール その他	中・上級 ガッツリ 泳ぎます		8:10~9:00 水泳教室 初級 クロール その他	中・上級 楽しく 泳ぎ ましょう				
9:00																		
9:30																		

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
- ・デイトタイム : 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。

たのしく元気で健康に！！

(一財)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。