

プール

2018年1月～

bigS スポーツクラブ ビッグ・エス松江
プログラムスケジュール

	月	火	木	金	土	日	
10		ジュニア スイミング	ジュニア スイミング ※第3週 目のみ		↑ジュニア スイミング 3 コース 利用 ↓	5 コー ス 利 用 可 能	
11	アクアウォーキング 三成 11:15～11:45	フィンスイム 安達 11:15～11:45	1月 平泳ぎ 2月 クロール 3月 背泳ぎ 余村 11:15～11:45	腰痛改善水泳 安達 11:15～11:45			
12	週替わりプログラム 余村 11:50～12:20	アクアピクス45 木村 11:50～12:35	アクアウォーキング 岩田 11:50～12:20	フィンスイム 余村 11:50～12:20	↑ジュニア スイミング・選手 ↓ 3 コー ス 利 用		
13	ショートアクア 三成 13:30～14:00	アクアウォーキング 余村 13:30～14:00	フィンスイム 余村 13:30～14:00	ふみふみアクア 小林 13:30～14:00			
14	フィンスイム 余村 14:05～14:35	初級クロール 三成 14:05～14:35	初級背泳ぎ 三成 14:05～14:35	初級バタフライ 余村 14:05～14:35	↑ジュニア スイミング・選手 ↓ 3 コー ス 利 用		
15	↑ジュニア スイミング 5 コー ス 利 用	↑ジュニア スイミング 5 コー ス 利 用	↑ジュニア スイミング 5 コー ス 利 用	↑ジュニア スイミング 5 コー ス 利 用			
16	↑ジュニア スイミング・選手 ↓ 2 コー ス 利 用	↑ジュニア スイミング・選手 ↓ 2 コー ス 利 用	↑ジュニア スイミング・選手 ↓ 2 コー ス 利 用	↑ジュニア スイミング・選手 ↓ 2 コー ス 利 用	↑ジュニア スイミング・選手 ↓ 3 コー ス 利 用		特別イベントで 使用することも ございます。 2017/12/25
17							
18							
19							
20	初級クロール 峠岡 20:15～20:45	ふみふみアクア 小林 20:00～20:30	バタフライ& クロール 安達 20:15～20:45	マスターズ スイム45 西田 20:15～21:00			
21		マスターズ スイム60 中尾 20:45～21:45	※クロールは25m以 上泳げる方が対象で す。				

※休館日・・・毎週水曜日
 * 都合によりプログラム、担当者が変更することがございます。
 * レッスンにより2または3コース使用するレッスンがございます。
 * ジュニアスイミング・選手クラスと共用させていただく
 時間帯がございます。