


# 週間プログラム

好きなコースを、何回でも受けられる!!

2008年6月 ~

	月	火	水	木	金	土	
11:00							11:00
:15	平泳ぎ マスター	泳法 マスター	4種目 マスター	クロール マスター	泳法 マスター		:15
:30	はじめて 水泳	脂肪 バイバイ	アクア グローブ	はじめて 水泳	(New) 中・高齢者 腰痛水泳	背泳ぎ クロール	:30
:45	自由 遊泳	平泳ぎ バタフライ	はじめて 水泳	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	:45
12:00	健康 ダイエット	水中 ウォーキング	水中 ウォーキング	アクア ピクス	水中 ウォーキング	自由 遊泳	12:00
:15	12:05 泳法 マスター	12:05 クロール マスター	12:05 ゆっくり 遠泳	12:05 泳法 マスター	12:05 平泳ぎ マスター	自由 遊泳	:15
:30	背泳ぎ クロール	はじめて 水泳	はじめて 水泳	平泳ぎ バタフライ	はじめて 水泳	自由 遊泳	:30
:45	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	(New) カイロ セラピー アクア	12:55 フラウ コース	フリー	:45
13:00	水中 ウォーキング	自由 遊泳	自由 遊泳	フリー	フリー	フリー	13:00
:15	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	:15
:30	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	:30
:45	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	:45

18:15	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; color: yellow; font-weight: bold;">                     各コース 無料体験 随時受付中                 </div>						18:15
:30							
:45				体操・ストレッチ			:45
19:00				背泳ぎ バタフライ マスター		自由 遊泳	19:00
:15	(New) アクア ピクス	クロール マスター	水中 ウォーキング	水中 ウォーキング & ジョギング	健康 ゆったり 体操	自由 遊泳 フリー 一般遊泳 会員 家族会員	:15
:30	はじめて 水泳	自由 遊泳	泳法マスター 平泳ぎ	はじめて 水泳	はじめて 水泳	自由 遊泳	:30
:45	はじめて 水泳	はじめて 水泳	はじめて 水泳	はじめて 水泳	はじめて 水泳	自由 遊泳	:45
20:00				体操・ストレッチ		自由 遊泳	20:00
:15				水中 ウォーキング		自由 遊泳	:15
:30				水中 ウォーキング & ジョギング		自由 遊泳	:30
:45				ゆっくり遠泳		自由 遊泳	:45
21:00				ゆっくり遠泳		自由 遊泳	21:00
:15				はじめて 水泳		自由 遊泳	:15
:30				はじめて 水泳		自由 遊泳	:30
:45				はじめて 水泳		自由 遊泳	:45
22:00				はじめて 水泳		自由 遊泳	22:00

※プログラムは都合により変更される場合もございます。予めご了承ください。

**ジェルスイミングクラブ水戸 TEL : 029 (254) 5551**