

アウルスイミングクラブ姉ヶ崎 新スケジュール表 (H19年4月1日～)

※ 無料体験随時受付中!

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30	超音波流水 健康教室 9:30~10:15		超音波流水 健康教室 9:30~10:15		超音波流水 健康教室 9:30~10:15			
10:00	会員フリー		会員フリー	会員フリー	会員フリー	会員フリー	園児/学童	10:00
11:00	4泳法		アクアビクス 水中ウォーク	4泳法	4泳法	アクアビクス 水中ウォーク	園児/学童	11:00
12:00	アクアビクス	会員フリー		水中ウォーク	シェイプアップ			12:00
13:00	自由遊泳 (一般開放)	12:30~14:30 自由遊泳 (一般開放)	自由遊泳 (一般開放) 13:30まで	自由遊泳 (一般開放)	自由遊泳 (一般開放)	自由遊泳 (一般開放) 13:30まで		
14:00		13:30~14:30	幼 児			幼 児		
14:30								
15:00	園 児		園 児	園 児	園 児	園 児		
16:00	学 童	園児/学童	学 童	学 童	学 童	学 童		
17:00	学 童	学 童	学 童	学 童	学 童	学 童		
18:00	選手・育成	会員フリー	選手・育成	選手・育成	選手・育成	選手・育成		
19:30	4泳法	18:30~20:30	4泳法	4泳法	アクアビクス	4泳法		
20:30	水中ウォーク		コンディショニング	水中ウォーク	4泳法	アクア体操		
21:30	会員フリー		会員フリー	会員フリー	会員フリー	会員フリー		