

東板橋体育館 2017年 1月～3月 プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:00 プール 10:00～12:00★ ワンポイントレッスン	10:00～20:00 プール	10:00～12:00★ プール ワンポイントレッスン	10:00～20:00 プール	10:00～12:00 プール ワンポイントレッスン	10:00～12:00★ プール ワンポイントレッスン	10:00～12:00★ プール ワンポイントレッスン
10:30 10:30～11:00 ウォーク&ジョグ スタッフ		10:30～11:00 アクアエクササイズ 須具	団体貸切		10:30～11:00 水泳教室(初級)	10:30～11:00 ウォーク&ジョグ スタッフ
11:00 10:00～12:00 ワンポイント レッスン★		10:00～12:00 ワンポイント レッスン★	団体貸切	10:00～22:20 一般公開★	11:30～12:15 アクアエクササイズ 砂川	11:15～12:00 水泳教室(初級)
12:00 10:00～22:20 一般公開	団体貸切	10:00～22:20 一般公開	12:20～13:20 《有料スクール》 水泳教室 (初・中・上級)	10:00～22:20 一般公開	10:00～20:30 一般公開	10:00～20:30 一般公開
13:00 13:45～14:30 アクア エクササイズ 渡辺		14:15～14:45 水泳教室(初級)	13:30～14:15 《有料スクール》 アクアエクササイズ 鈴木	14:00～14:45 アクアエクササイズ 小林		14:00～16:00 ワンポイント レッスン
14:30 14:45～15:15 水泳教室(初級)		10:00～22:20 一般公開	10:00～20:00 団体貸切	15:00～15:30 水泳教室(中級)	一般公開	10:00～20:30★
15:00 10:00～22:20 一般公開		18:30～20:30 ワンポイント レッスン	団体貸切	10:00～22:20 一般公開	18:30～20:30 ワンポイント レッスン	18:30～20:30 一般公開
16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30	20:30～21:30 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	20:30～21:30★ 《有料スクール》 水泳教室 (初心者)	20:30～22:20 《有料スクール》 水泳教室 (上級)	20:30～21:30★ 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	20:30～21:30★ 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)	20:30～21:30★ 《有料スクール》 水泳教室 (初・中級)
	20:45～22:15 《有料スクール》 水泳教室 マスターズ (上級)		20:45～21:45 《有料スクール》 水泳教室 (上級)			

 ⇒ 泳法レッスン
 ★ ⇒ ワンポイントレッスン
 どなたでもご参加いただけます！
 赤いキャップの指導員、または監視員にお問い合わせください。

泳法レッスンの級分け(目安) ⇒ 初心者：水なれ～クロール完成 初級：クロール～背泳ぎ完成
 初中級：クロール・背泳ぎのレベルアップ 中級：平泳ぎ・バタフライ
 上級：4泳法泳げる方 マスターズ：競技会へ向けての練習！

※祝日は21時閉館のため祝日プログラムとなります。ご了承ください。
 ※プログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。