

# 東板橋体育館 2018年 4月～ プログラムスケジュール

※今後変更になる場合がございます※

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

⇒ 泳法レッスン  
⇒ シェイプアップ系

★ ⇒ 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！

