

B&G タイムスケジュール

2018年7月1日～9月30日迄

月曜日	火曜日	コース	水曜日	コース	木曜日	コース	金曜日	コース	土曜日	コース	日曜日	
O P E N												
10:00	水中ウォーキング ☆☆	6レーン	アクアピクス ☆☆☆	5・6レーン	水中ウォーキング ☆☆	6レーン					10:00	
10:30	10:10~10:30 バタフライ ☆☆	6L NEW	10:10~10:50 はじめてのクロール と背泳ぎ ☆☆	6L NEW	10:10~10:30 めざせ1000m ☆☆☆	6レーン					10:30	
11:00	10:40~11:20		11:00~11:40		10:40~11:20				水なれ～初級 6レーン (定20名)		11:00	
11:30	太田 陽介		中筋 幸代 芝本 大輝		太田 陽介				11:00~12:00		11:30	
12:00											12:00	
12:30											12:30	
13:00	休 館 日										CLOSE	13:00
13:30												
14:00	小学校プール授業の為、成人スクールは休講致します。										水なれ～初級 5・6レーン (定20名)	14:00
14:30									14:00~15:00		14:30	
15:00									初級～上級 4・5・6 レーン (定20名)		15:00	
15:30									15:00~16:00		15:30	
16:00	水なれ～初級 6レーン (定20名)		水なれ～初級 6レーン (定20名)		水なれ～初級 6レーン (定20名)		水なれ～初級 6レーン (定20名)		体験教室 毎月第2土曜日 16:00~16:45	6レーン	16:00	
16:30	16:00~17:00		16:00~17:00		16:00~17:00		16:00~17:00				16:30	
17:00	中級～上級 5・6 レーン (定30名)		水なれ～中級 4・5・6 レーン (定30名)		水なれ～中級 4・5・6 レーン (定30名)		水なれ～中級 4・5・6 レーン (定30名)				17:00	
17:30	17:00~18:00		17:00~18:00		17:00~18:00		17:00~18:00				17:30	
18:00	水なれ～14級 6レーン (定15名)		中級～上級 5・6 レーン (定30名)		中級～上級 5・6 レーン (定30名)		中級～上級 5・6 レーン (定30名)		中級～上級 6レーン (定30名)		18:00	
18:30	18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00		18:30	
19:00											19:00	
19:30	NEW はじめての 平泳ぎ ☆☆	6レーン	NEW はじめての クロール、背泳ぎ ☆☆	6レーン	時間変更 アクアピクス ☆☆☆	5・6レーン	めざせ1000m ☆☆☆	6レーン	はじめての バタフライ ☆☆	6レーン	19:30	
20:00	19:30~20:10		19:30~20:10		19:30~20:10		19:30~20:10		19:30~20:10		20:00	
20:30	芝本 大輝		太田 陽介		中筋 幸代		太田 陽介		中正司 智		20:30	
21:00											21:00	
C L O S E												

成人スクール強度指数
 ☆……………やさしい
 ☆☆…………ふつう
 ☆☆☆………ややきつい
 ☆☆☆☆…きつい
 ☆☆☆☆☆…かなりきつい

コース説明

○ 小プール

- ・休館日 月曜日
- ・日曜日の営業時間は17:30までとなります。
- ・成人スクールは会員 無料 一般の方 1,020円(入水料込)スクール開始後の途中参加はできません。
- ・成人スクールは予告なく変更・休講になる場合があります。(祝日は休講です)
- ・Jrスクールは15分以上遅刻された場合は欠席となります。
- ・インストラクターは代行となる場合がございます。ご了承下さい。

串本町 B&G 海洋センター

1レーン
2レーン
3レーン
4レーン
5レーン
6レーン