

B&G タイムスケジュール

2019年1月4日～3月31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 平泳ぎ ☆☆	6レーン	10:10~10:50 はじめてのクロール と背泳ぎ ☆☆	6レーン	10:10~10:30 バタフライ ☆☆	6レーン					10:30
11:00	10:40~11:20 太田 陽介		11:00~11:40 中筋 幸代 芝本 大輝		10:40~11:20 太田 陽介				水なれ～初級	6レーン (定20名)	11:00
11:30									11:00~12:00		11:30
12:00											12:00
12:30											12:30
13:00											CLOSE
13:30											13:30
14:00							はじめてのクロール ☆☆		水なれ～初級	5・6レーン (定20名)	14:00
14:30							14:00~14:30 中正司 智		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											16:30
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	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	はじめての 平泳ぎ ☆☆	6レーン	はじめての クロール、背泳ぎ ☆☆	6レーン	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 芝本 大輝		19:30~20:10 太田 陽介		19:30~20:10 中筋 幸代		19:30~20:10 太田 陽介		19:30~20:10 中正司 智		20:00
20:30											20:30
21:00											21:00
C L O S E											

休館日

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

1レーン	
2レーン	
3レーン	
4レーン	
5レーン	
6レーン	

- ・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