

B&G タイムスケジュール

2018年1月5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	アクアビクス ☆☆☆	5・6レーン	水中ウォーキング ☆☆	6レーン	水中エクササイズ ☆☆	6レーン			10:00
10:30	10:10~10:30 平泳ぎ/バタフライ ☆☆	6レーン	10:10~10:50 ワンポイントレッスン ☆☆	6レーン	10:10~10:30 みんなでメドレー ☆☆☆☆	6レーン	10:10~10:30 はじめての クロールと背泳ぎ ☆	6レーン			10:30
11:00	10:40~11:20		11:00~11:30		10:40~11:20		10:40~11:20				11:00
11:30	太田 陽介		中筋 幸代 芝本 大輝		太田 陽介		比井 宏志		水なれ～初級	6レーン (定20名)	11:30
12:00									11:00~12:00		12:00
12:30											12:30
13:00	休 館 日										13:00
13:30											13:30
14:00	水中ウォーキング ☆	6レーン									14:00
14:30	13:40~14:00 太田 陽介				はじめての 背泳ぎと平泳ぎ ☆☆	6レーン	はじめてのクロール ☆☆	6レーン	水なれ～初級	5・6レーン (定20名)	14:30
15:00					14:00~14:30 芝本 大輝		14:00~14:30 中正司 智		14:00~15:00		15:00
15:30									初級～上級	4・5・6 レーン (定20名)	15:30
16:00									15:00~16:00		16:00
16:30	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	16:30
17:00	16:00~17:00		16:00~17:00		16:00~17:00		16:00~17:00				17:00
17:30	中級～上級	5・6 レーン (定30名)	水なれ～中級	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	5・6 レーン (定30名)			17:30
18:00	17:00~18:00		17:00~18:00		17:00~18:00		17:00~18:00				18:00
18:30	水なれ～14級	6レーン (定15名)	中級～上級	4・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)	18:30
19:00	18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00		19:00
19:30					はじめての 平泳ぎ ☆☆	6レーン	水泳の基本 ☆	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		19:10~19:45 芝本 大輝		19:30~20:00		19:30~20:10		20:00
20:30	比井 宏志		比井 宏志		アクアビクス ☆☆☆	5・6レーン	太田 陽介		中正司 智		20:30
21:00					20:00~20:40 中筋 幸代						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