

# B&G タイムスケジュール

2018年10月1日～12月28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					
10:30	NEW 平泳ぎ ☆☆	6レーン	はじめてのクロール と背泳ぎ ☆☆	6レーン	NEW バタフライ ☆☆	6レーン					
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)	
11:30	太田 陽介		中筋 幸代 芝本 大輝		太田 陽介				11:00～12:00		
12:00											
12:30											
13:00											CLOSE
13:30											
14:00									NEW はじめてのクロール ☆☆	5・6レーン (定20名)	
14:30									14:00～14:30 中正司 智	水なれ～初級	
15:00										14:00～15:00	
15:30										初級～上級	4・5・6 レーン (定20名)
16:00										15:00～16:00	
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
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)			
17:30	17:00～18:00		17:00～18:00		17:00～18:00		17:00～18:00				
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)
18:30	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	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	
20:00	19:30～20:10		19:30～20:10		19:30～20:10		19:30～20:10		19:30～20:10		
20:30	芝本 大輝		太田 陽介		中筋 幸代		太田 陽介		中正司 智		
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