

# B&G タイムスケジュール

2017年6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コース	アクアピクス ☆☆☆	5・6コース	水中ウォーキング ☆☆	6コース	水中エクササイズ ☆☆	6コース			
10:30	10:10~10:30 平泳ぎ/バタフライ ☆☆	6コース	10:10~10:50 ワンポイントレッスン ☆☆	6コース	10:10~10:30 みんなでメドレー ☆☆☆☆	6コース	10:10~10:30 はじめての クロールと背泳 ☆	6コース			
11:00	10:40~11:20 太田 陽介		11:00~11:30 中筋 幸代 芝本 大輝		10:40~11:20 太田 陽介		10:40~11:20 比井 宏志		水なれ～初級 6コース (定20名)		
11:30									11:00~12:00		
12:00											
12:30											
13:00	休 館										CLOSE
13:30	学校利用の為、お昼の成人スクールは9月中旬まで休講致します。										
14:00									水なれ～初級 5・6コース (定20名)		
14:30									14:00~15:00		
15:00									初級～上級 5・6コース (定20名)		
15:30									15:00~16:00		
16:00	水なれ～初級 16:00~17:00 (定20名)	6コース	水なれ～初級 16:00~17:00 (定20名)	6コース	水なれ～初級 16:00~17:00 (定20名)	6コース	水なれ～初級 16:00~17:00 (定20名)	6コース	体験教室 毎月第2土曜日 16:00~16:45	6コース	
16:30	中級～上級 17:00~18:00	5・6 コース (定30名)	水なれ～中級 17:00~18:00	4・5・6 コース (定30名)	水なれ～中級 17:00~18:00	5・6 コース (定30名)	水なれ～中級 17:00~18:00	4・5・6 コース (定30名)			
17:00	水なれ～14級 18:00~19:00 (定15名)	6コース	中級～上級 18:00~19:00	5・6 コース (定30名)	中級～上級 18:00~19:00	5・6 コース (定30名)	中級～上級 18:00~19:00	5・6 コース (定30名)	中級～上級 18:00~19:00	5・6コース (定30名)	
18:00											
18:30											
19:00	はじめての 背泳ぎ ☆☆	6コース	はじめての クロール ☆☆	6コース	はじめての 平泳ぎ ☆☆	6コース	水泳の基本 ☆	6コース	はじめての バタフライ ☆☆	6コース	
19:30	19:30~20:10 比井 宏志		19:30~20:10 比井 宏志		19:10~19:45 芝本 大輝		19:30~20:00 太田 陽介		19:30~20:10 中正司 智		
20:00					アクアピクス ☆☆☆	5・6コース					
20:30					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コース	
2コース	
3コース	
4コース	
5コース	
6コース	