

B&G タイムスケジュール

2017年4月1日～6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	アクアビクス ☆☆☆	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			10:00
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			10:30
11:00	10:40~11:20		11:00~11:30		10:40~11:20		10:40~11:20		水なれ～初級	6コース (定20名)	11:00
11:30	太田 陽介		中筋 幸代 芝本 大輝		太田 陽介		比井 宏志		11:00~12:00		11:30
12:00											12:00
12:30											12:30
13:00	休 館										13:00
13:30											13:30
14:00	水中ウォーキング ☆	6コース			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	水なれ～初級	5・6コース (定20名)	14:00
14:30	13:40~14:00 太田 陽介				14:00~14:30 芝本 大輝		14:00~14:30 中正司 智		14:00~15:00		14:30
15:00									初級～上級	5・6コース (定20名)	15:00
15:30									15:00~16:00		15:30
16:00	水なれ～初級	6コース	水なれ～初級	6コース	水なれ～初級	6コース	水なれ～初級	6コース	体験教室 毎月第2土曜日 16:00~16:45	6コース	16:00
16:30	16:00~17:00	(定20名)	16:00~17:00	(定20名)	16:00~17:00	(定20名)	16:00~17:00	(定20名)			16:30
17:00	中級～上級	5・6 コース (定30名)	水なれ～中級	4・5・6 コース (定30名)	水なれ～中級	5・6 コース (定30名)	水なれ～中級	4・5・6 コース (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コース (定15名)	中級～上級	5・6 コース (定30名)	中級～上級	5・6 コース (定30名)	中級～上級	5・6 コース (定30名)	中級～上級	5・6コース (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
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コース	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コース
2コース
3コース
4コース
5コース
6コース