

プール タイムテーブル

2017.2～

月	火	水	木	金	土	日
9:00- 7:00～8:00 トリアスロンスイム 河原				オプションクラス 7:00～8:00 モーニングロングスイム 井上		9:00～10:00 C級 D級 E級 F級 SUPER
10:00～ 10:45 アクアビクス 高田	10:00～ 10:55 中級 伊藤	10:00～ 10:40 初心者 平泳ぎ 金	10:00～ 10:55 初級クロール 金	10:00～ 10:55 中級 伊藤	10:00～ 10:55 らくらくスイム 井上	10:00～10:45 アクアビクス 坂本
10:30- 11:00～ 11:40 機能改善 予防 安藤	11:00～ 11:40 初心者 クロール 伊藤	11:00～11:45 アクアビクス 藤江	11:00～11:45 アクアビクス セルツァー	11:00～11:45 アクアビクス 岡	10:10～ 10:40 ハイドロ ウォーキング 徳宮	11:00～12:00 くじら A級 B級
11:00- 11:40 健康 ウォーキング 安藤	11:45～ 12:40 初級 クロール 小山	11:50～ 12:45 初級 平泳ぎ 金	11:50～ 12:45 健康 ウォーキング 西村	12:00～ 12:40 機能改善 予防 小山	11:50～ 12:45 初級 バタフライ 伊藤	11:00～ 11:55 上級A 小山
12:00- 12:45～ 13:25 フィッシング 安藤	12:50～ 13:45 上級A 小山	12:50～ 13:45 日本泳法 松田	12:50～ 13:45 上級B 木原	12:50～ 13:30 初心者 バタフライ 伊藤	12:45～ 13:40 中級 友廣	12:00～ 13:00 くじら
12:30- 13:00- 13:30- オプションクラス	13:00- 13:45 中級 佐藤	13:00- 13:45 中級 井上	13:00- 13:45 中級 井上	13:00- 13:45 上級A 小山	12:45～ 13:40 初級 背泳ぎ 小山	12:00～ 13:00 くじら A級 B級
13:00- 13:50～14:45 クリニック 山口	13:50～14:45 マスターズ 木原		14:00～ 15:00 くじら	13:50～14:45 クリニック 山口	13:50～14:45 マスターズ 友廣	13:00～ 13:55 初心者 平泳ぎ バタフライ 山口
14:00- 15:00- 15:30- 16:00- 16:30- 17:00- 17:30- 18:00- 18:30- 19:00- 20:00- 20:30- 21:00- 21:30-	15:00～16:00 くじら A級 B級	15:00～16:00 くじら A級 B級	15:00～16:00 くじら A級 B級	15:00～16:00 くじら A級 B級	15:00～16:00 くじら A級 B級 C級 D級 E級 F級	14:00～15:00 A級 B級 C級 D級 E級
14:30- 15:00- 15:30- 16:00- 16:30- 17:00- 17:30- 18:00- 18:30- 19:00- 19:30- 20:00- 20:30- 21:00- 21:30-	15:00～16:00 くじら A級 B級	15:00～16:00 くじら A級 B級	15:00～16:00 くじら A級 B級	15:00～16:00 くじら A級 B級	15:00～16:00 くじら A級 B級 C級 D級 E級 F級	14:00～14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 中山
15:00- 16:00- 16:30- 17:00- 17:30- 18:00- 18:30- 19:00- 19:30- 20:00- 20:30- 21:00- 21:30-	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級	15:00～ 15:55 上級B 中山
16:00- 16:30- 17:00- 17:30- 18:00- 18:30- 19:00- 19:30- 20:00- 20:30- 21:00- 21:30-	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級	15:15～ 15:45 ハイドロ トレーニング 山口 定員15名
17:00- 17:30- 18:00- 18:30- 19:00- 19:30- 20:00- 20:30- 21:00- 21:30-	17:00～18:00 A級 B級 C級 D級 E級 F級	17:00～18:00 A級 B級 C級 D級 E級 F級	17:00～18:00 A級 B級 C級 D級 E級 F級	17:00～18:00 A級 B級 C級 D級 E級 F級	17:00～18:00 A級 B級 C級 D級 E級	16:00～17:25 トップスイム 中山
18:00- 18:30- 19:00- 19:30- 20:00- 20:30- 21:00- 21:30-	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～19:25 ロングスイム 井上	
18:30- 19:00- 19:30- 20:00- 20:30- 21:00- 21:30-	18:00～ 18:50 4泳法 ポイント レッスン 山口	19:00～ 19:55 初級 平泳ぎ バタフライ 山口	19:00～ 19:55 中級 井上	19:00～ 19:30 ハイドロ ダンス 大前 定員15名	18:45～ 19:25 初心者 平泳ぎ 中山	
19:00- 19:30- 20:00- 20:30- 21:00- 21:30-	19:00～ 19:45 アクアビクス 大前	19:00～ 19:55 初級 平泳ぎ バタフライ 山口	19:00～ 19:55 中級 中山	19:30～ 20:30 トリアスロン スイム 河原	19:00～ 19:45 アクアビクス 野口	
19:30- 20:00- 20:30- 21:00- 21:30-	19:00～ 19:55 初級 平泳ぎ バタフライ 山口	19:00～ 19:55 初級 平泳ぎ バタフライ 山口	19:00～ 19:55 中級 中山	19:30～ 20:30 トリアスロン スイム 河原	19:00～ 19:45 アクアビクス 野口	
20:00- 20:30- 21:00- 21:30-	20:00～ 20:55 初級 クロール 背泳ぎ 中山	20:00～21:25 トップスイム 井上	20:00～ 20:55 初級 クロール 友廣	20:00～ 20:55 初級 平泳ぎ バタフライ 中山	20:15～ 21:10 マスターズ 中山	
20:30- 21:00- 21:30-	20:00～ 20:55 初級 クロール 背泳ぎ 中山	20:00～21:25 トップスイム 井上	20:00～ 20:55 初級 クロール 友廣	20:00～ 20:55 初級 平泳ぎ バタフライ 中山	20:15～ 21:10 マスターズ 中山	
21:00- 21:30-	20:00～ 20:55 初級 クロール 背泳ぎ 中山	20:00～21:25 トップスイム 井上	20:00～ 20:55 初級 クロール 友廣	20:00～ 20:55 初級 平泳ぎ バタフライ 中山	20:15～ 21:10 マスターズ 中山	
21:30-	20:00～ 20:55 初級 クロール 背泳ぎ 中山	20:00～21:25 トップスイム 井上	20:00～ 20:55 初級 クロール 友廣	20:00～ 20:55 初級 平泳ぎ バタフライ 中山	20:15～ 21:10 マスターズ 中山	

フリークラス ジュニアクラス(有料)&ベビークラス(有料) オプションクラス 成人クラス(有料)

NEW 新設プログラム 初めての方でもご安心して参加いただけます。

【ジュニアクラスのご案内】

- ベビー/満6ヵ月～3歳未満児。親子同伴クラスです。●くじら/満3歳児～未就学児童の幼児クラスです。●A～E級/小学生を対象とした水慣れ(A級)、クロール(B級)、背泳ぎ(C級)、平泳ぎ(D級)、バタフライ(E級)クラスです。
- F級/4泳法のレベルアップクラス、個人メドレーのタイムアップを目指すクラスです。●SUPER/カリキュラムを終え、レベルアップにチャレンジするクラスです。(コーチの許可者で希望者のみ)

TACサンプラザスポーツスペース
TEL:03-3388-1175

〒164-8512 東京都中野区中野4-1-1
http://www.tacsunplaza-sports.com/