


# プール タイムテーブル

2021.5/18～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00-							9:00～10:00 C級 D級 E級 F級 SUPER
10:00-	10:00～ 10:45 アクアビクス 高田	10:00～ 10:55 中級 伊藤	10:00～ 10:55 初級クロール 金	10:00～ 10:55 中級 伊藤	10:10～ 10:40 パワー ウォーキング 原	10:00～ 11:00 ベビー 樋浦	10:00～10:45 アクアビクス 坂本
10:30-		10:00～ 10:40 初心者 平泳ぎ 金	10:00～ 10:55 らくらくスイム 井上	10:00～ 10:55 中級 伊藤	10:00～ 10:55 らくらくスイム 井上		10:00～11:00 A級 B級 C級 D級 E級
11:00-	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	11:00～ 11:40 初心者 平泳ぎ 西村	11:00～12:00 くじら A級 B級
11:30-					11:00～ 11:40 初心者 平泳ぎ 西村	11:00～ 11:55 上級A 小山	
12:00-	11:45～ 12:40 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	11:45～ 12:40 健康 ウォーキング 西村	12:00～13:00 くじら A級 B級
12:30-		11:50～ 12:30 水中 ウォーキング 藤江		12:05～ 12:45 初心者 クロール 井上	11:50～ 12:45 初級 バタフライ 伊藤	12:00～ 12:40 初心者 背泳ぎ 小山	
13:00-	12:45～ 13:25 フィンスイミング 安藤	12:50～ 13:45 日本泳 法 松田	12:50～ 13:45 中級 佐藤	12:50～ 13:45 上級B 川村	12:50～ 13:45 中級 井上	12:45～ 13:40 背泳ぎ 小山	12:00～ 13:00 くじら A級 B級
13:30-		12:50～ 13:45 中級 佐藤	12:50～ 13:45 FIN4SWI M 川村	12:50～ 13:45 上級A 小山	12:50～ 13:30 初心者 バタフライ 伊藤		13:00～14:00 くじら A級 B級
14:00-	オプショナルクラス	オプショナルクラス		オプショナルクラス	オプショナルクラス		13:00～14:00 くじら A級 B級
14:30-	13:50～14:45 クリニック 中野	13:50～14:45 マスターズ 川村	14:00～ 15:00 くじら	13:50～14:45 クリニック 中野	13:50～14:45 マスターズ 友廣	14:00～15:00 A級 B級 C級 D級 E級	14:00～ 14:55 初心者 クロール クロー 中野
15:00-			15:00～16:00 くじら A級 B級	15:00～16:00 くじら	15:00～16:00 くじら	15:00～16:00 A級 B級 C級 D級 E級 F級	14:00～ 14:55 初心者 クロール クロー 中野
15:30-	15:00～16:00 くじら	15:00～16:00 くじら		15:00～16:00 くじら	15:00～16:00 くじら		14:00～ 14:55 初心者 クロール クロー 中野
16:00-	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 A級 B級 C級 D級 E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	オプショナルクラス
16:30-							16:00～17:25 トップスイム 中山
17:00-	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	17:00～ 17:55 中級 井上	
17:30-							
18:00-	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～ 19:00 F級 SUPER	オプショナルクラス	
18:30-		18:00～ 18:55 4泳法 ポイント レッスン 川村				18:00～19:25 ロングスイム 井上	
19:00-	19:00～ 19:30 アクア ビクス 加藤	19:00～ 19:30 初級クロール 背泳ぎ 中山	19:00～ 19:30 中級 中山	19:00～ 19:30 アクア ビクス 野口	19:00～ 19:30 初心者 バタフライ 平泳ぎ	19:00～ 19:30 アクアビクス 野口	
19:30-							
20:00-	<b>緊急事態宣言延長に伴い</b>						
20:30-	<b>短縮営業によりスクールレッスンを一部を除き19:30までのレッスンとなります。</b>						
21:00-	<b>予めご承知くださいませ。</b>						
21:30-							

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

 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か月～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/



# Sunplaza Tennis School

# サンプラザテニススクール

## Time Table

2021.5/18~

平日	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜		日曜	
10:00~ 11:30	中級	中級	中級	初級	初級	7:30~ 9:00	中級	7:30~ 9:00	ジュニア ★
11:30~ 13:00	初級	中級	初中級	中級	中級	9:00~ 10:30	初級	9:00~ 10:30	初級
13:00~ 14:30	入門 ~14:00(1h)	—	とことん ダブルス	とことん ダブルス	とことん ダブルス	10:30~ 12:00	中級	10:30~ 12:00	中級
14:30~ 15:30	—	とことん シングルス ~16:00(1.5h)	入門	とことん シングルス ~16:00(1.5h)	入門	12:00~ 14:00	上級	12:00~ 13:30	ジュニア ★
15:30~ 16:30	キンダー	キンダー 16:00~(1h)	キンダー	キンダー 16:00~(1h)	キンダー	14:00~ 15:00	入門	13:30~ 15:30	中上級
16:30~ 18:00	ジュニア★	ジュニア★ 17:00~(1.5h)	ジュニア★	ジュニア★ 17:00~(1.5h)	ジュニア★	15:00~ 16:30	ジュニア★★	15:30~ 17:00	初級
18:00~ 19:30	ジュニア★★	ジュニア★★ 18:30~(1.5h)	ジュニア★★	ジュニア★★ 18:30~(1.5h)	ジュニア★★	16:30~ 18:00	ジュニア★	17:00~ 18:30	中級
19:30~ 21:00	—	—	—	—	—	18:00~ 19:30	初級	18:30~ 20:00	とことん シングルス
21:00~ 22:30	—	—	—	—	—	19:30~ 21:00	—		—
※火曜日11:30からの初中級クラスは初級レベルでも参加可能です。						21:00~ 22:30	—		

TACサンプラザ スポーツスペース  
TEL 03-3388-1175