


プール タイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	日
9:00-					オプションクラス		
	7:00~8:00 トライアスロンスイム 河原				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-	10:00~ 10:45 アクアビクス 高田	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 初級 伊藤	10:00~ 10:40 ハイドロ ウオーキング 山口	10:00~10:45 アクアビクス 坂本
10:30-		10:00~ 10:55 らくらくスイム 井上		10:00~ 11:00 ベビー 岡	10:00~ 10:55 らくらくスイム 井上	10:00~ 11:00 ベビー 若林	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	10:50~ 11:45 健康 ウオーキング 山口
11:30-						11:00~ 11:55 上級A 小山	11:00~ 11:55 上級B 嶋津
12:00-	11:45~ 12:40 健康 ウオーキング 安藤	11:45~ 12:40 初級 クロール 小山	11:50~ 12:30 水中 ウオーキング 藤江	11:50~ 12:45 健康 ウオーキング 西村	12:00~ 12:40 機能改善 予防 小山	11:45~ 12:40 健康 ウオーキング 西村	12:00~ 12:40 初心者 背泳ぎ 小山
12:30-							12:00~ 13:00 くじら
13:00-	12:45~ 13:25 フィンスイミング 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 井上	12:50~ 13:30 初心者 バタフライ 伊藤	12:45~ 13:40 中級 山口	12:45~ 13:40 初級 背泳ぎ 小山
13:30-			12:50~13:40 FIN4SWIM 山口				13:00~14:00 くじら A級 B級
14:00-	オプションクラス	オプションクラス		オプションクラス	オプションクラス		
14:30-	13:50~14:45 クリニック 中野	13:50~14:45 マスターズ 山口		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
15:00-							14:00~ 14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 山口
15:30-	15:00~16:00 くじら	15:00~16:00 くじら	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 くじら	15:00~ 15:55 上級B 中山
16:00-							15:15~ 15:45 ハイドロ トレーニング 山口 定員15名
16:30-	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 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	オプションクラス
17:00-							16:00~17:25 トップスイム 中山
17:30-	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 F級	17:00~18:00 A級 B級 C級 D級 E級	17:00~ 17:55 中級 井上
18:00-	18:00~ 19:00 F級 SUPER	18:00~ 19:00 F級 SUPER	18:00~ 18:55 4泳法 ポイント レッスン 山口	18:00~ 19:00 F級 SUPER	18:00~ 19:00 F級 SUPER	18:00~ 19:00 F級 SUPER	オプションクラス
18:30-							18:00~19:25 ロングスイム 井上
19:00-	19:00~ 19:45 アクア ビクス 加藤	19:00~ 19:55 クリニック 中山	19:00~ 19:55 上級B 井上	19:00~ 19:55 中級 中山	19:30~ 20:30 トライアスロン スイム 河原	19:00~ 19:45 アクアビクス 野口	
19:30-						19:00~ 19:55 上級B 嶋津	
20:00-	20:00~ 20:55 初級 クロール 背泳ぎ 中山	20:00~ 20:55 マスターズ 友廣	20:00~21:25 トップスイム 井上	20:00~ 20:55 初級 平泳ぎ バタフライ 中山	18:00~ 18:40 初心者 クロール 中山		
20:30-					18:45~ 19:25 初心者 平泳ぎ 中山		
21:00-					19:30~ 20:10 初心者 バタフライ 中山		
21:30-					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)

 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/小中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/