


プール タイムテーブル

2020.2～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00					オプショナルクラス 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	7:00～8:00 トライアスロンスイム 河原						
10:30	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 らくらくスイム 井上	10:00～10:55 初級クロール 金	10:00～10:55 中級 伊藤	10:00～11:00 ベビー 樋浦	10:00～11:00 アクアビクス 坂本
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						10:50～11:45 健康 ウォーキング 山口	11:00～11:55 上級B 嶋津
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	11:50～12:30 水中 ウォーキング 藤江	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 クロール 井上	12:00～13:00 くじら A級 B級
12:30							
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 中級 佐藤	12:50～13:45 上級B 牟田	12:50～13:45 中級 井上	12:50～13:30 初心者 バタフライ 伊藤
13:30							
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		
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	14:00～14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 山口
15:00							
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 A級 B級 C級 D級 E級 F級	15:00～15:55 上級B 中山
16:00							オプショナルクラス
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 くじら 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	16:00～17:25 トップスイム 中山
17:00							
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	17:00～17:55 中級 井上	
18:00						オプショナルクラス	
18:30	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	18:00～19:25 ロングスイム 井上
19:00	19:00～19:45 アクア ビクス ザファロア	オプショナルクラス	19:00～19:55 上級B 井上	19:00～19:55 中級 中山	19:00～19:45 アクア ビクス 海老澤	19:00～19:45 アクア ビクス 野口	
19:30					19:30～20:10 初心者 バタフライ 平泳ぎ 中野	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	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	20:00～20:55 初級 平泳ぎ バタフライ 中山	オプショナルクラス	
20:30							
21:00							
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、個人モデル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/