

プール タイムテーブル

2020.12～

	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 アクアピクス 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～ 10:45 アクアピクス 坂本	10:00～11:00 A級 B級 C級 D級 E級
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 中級 伊藤	10:00～ 11:00 ベビー 樋浦	
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 アクアピクス 藤江	11:00～11:45 アクアピクス セルツァー	11:00～11:45 アクアピクス 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 海老澤	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 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 バタフライ 伊藤	11:45～ 12:40 健康 ウォーキン グ 西村
12:30			11:50～ 12:45 初級 平泳ぎ 金	12:05～ 12:45 初心者 クロール 井上	12:00～ 12:40 健康 ウォーキン グ 伊藤	12:00～ 12:40 初心者 背泳ぎ 小山	12:00～ 13:00 くじら A級 B級
13:00	12:45～ 13:25 フィンスイミ 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 FIN4SWI M 川村	12:50～ 13:45 上級B 牟田	12:50～ 13:45 中級 井上
13:30			12:50～ 13:45 中級 佐藤	12:50～ 13:45 上級A 小山	12:50～ 13:30 初心者 バタフライ 伊藤	12:50～ 13:45 上級A 小山	12:45～ 13:40 初級 背泳ぎ 小山
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 牟田		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	13:00～ 13:55 初心者 平泳ぎ バタフライ 中野
15:00	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	14:00～ 14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 中野
15:30						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 背泳ぎ 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 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	14:00～ 14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 中野
16:30							14:00～ 14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 中野
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 F級	17:00～18:00 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 中野
17:30						17:00～ 17:55 中級 井上	14:00～ 14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 中野
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 川村	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 19:00 F級 SUPER	14:00～ 14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 中野
18:30						オプショナル クラス	14:00～ 14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 中野
19:00	19:00～ 19:30 アクアピクス 長谷川	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 アクアピクス 海老澤	19:00～ 19:30 アクアピクス 野口	19:00～ 19:30 上級B 嶋津
19:30							18:00～19:25 ロングスイム 井上
20:00							

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/