

# プール タイムテーブル

2022.7.1～

	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 アクアビック 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	10:00～ 10:55 中級 伊藤	10:00～10:45 アクアビック 坂本	10:00～11:00 A級 B級 C級 D級 E級	
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		10:10～ 10:40 パワー ウォーキング 原	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 アクアビック 藤江	11:00～11:45 アクアビック セルツァー	11:00～11:45 アクアビック 竹本	11:00～ 11:55 上級A 樋浦	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	10:50～ 11:45 健康 ウォーキン グ 西村	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	11:45～ 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～ 12:45 初級 平泳ぎ 金	12:05～ 12:45 初心者 クロール 井上	12:50～ 13:30 初心者 バタフライ 伊藤	12:00～ 12:40 初心者 背泳ぎ 小山	12:00～ 13:00 ベビー 樋浦	
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 友廣	12:50～ 13:45 中級 井上	12:45～ 13:40 初級 背泳ぎ 小山	13:00～14:00 くじら A級 B級	
13:30			12:50～ 13:45 FIN4SWI M 川村	12:50～ 13:45 中級 井上	12:50～ 13:45 上級A 小山		13:00～ 13:55 初心者 平泳ぎ バタフライ 中野	
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 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 くじら A級 B級 C級 D級 E級	14:00～ 14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 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 A級 B級 C級 D級 E級 F級	15:00～ 15:55 上級B 中山	
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	オプションクラス	
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		
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	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 アクアビック 田澤	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	19:00～ 19:45 アクアビック 野口	19:00～ 19:45 アクアビック 野口	19:00～ 19:55 上級B 嶋津	
19:30				19:30～ 20:30 トライアスロ ンスイム 河原	19:30～ 20:30 初心者 バタフライ 平泳ぎ 中野			
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	20:00～ 20:55 初級 平泳ぎ 中野	20:00～21:25 トップスイム 中山		
20:30					20:15～ 21:10 マスターズ 中野			
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/