

# B&G タイムスケジュール

2020年4月1日～6月30日迄

月曜日	火曜日	コース	水曜日	コース	木曜日	コース	金曜日	コース	土曜日	コース	日曜日
O P E N											
10:00	水中ウォーキング ☆☆	6レーン	アクアピクス ☆☆☆	5・6レーン	水中ウォーキング ☆☆	6レーン					10:00
10:30	10:10~10:30 月替わりレッスン ☆☆	6レーン	10:10~10:50 大人の初級 ☆☆	6レーン	10:10~10:30 週替わりレッスン ☆☆	6レーン					10:30
11:00	10:40~11:20 太田 陽介		11:00~11:40 中筋 幸代 芝本 大輝		10:40~11:20 太田 陽介				水なれ～初級 6レーン (定20名)		11:00
11:30									11:00~12:00		11:30
12:00											12:00
12:30											12:30
13:00	<b>休館日</b>										CLOSE
13:30											
14:00											
14:30							クロール ☆☆		水なれ～初級 5・6レーン (定20名)		14:00
15:00							14:00~14:30 中正司 智		14:00~15:00		14:30
15:30									初級～上級 5・6レーン (定20名)		15:00
16:00									15:00~16:00		15:30
16:30	水なれ～初級 6レーン (定20名)		水なれ～初級 5・6レーン (定20名)		水なれ～初級 6レーン (定20名)		水なれ～初級 6レーン (定20名)		体験教室 毎月第2土曜日 16:00~16:45	6レーン	16:00
17:00	16:00~17:00		16:00~17:00		16:00~17:00		16:00~17:00				16:30
17:30	中級～上級 5・6レーン (定30名)		水なれ～中級 4・5・6レーン (定30名)		水なれ～中級 4・5・6レーン (定30名)		水なれ～中級 4・5・6レーン (定30名)				17:00
18:00	17:00~18:00		17:00~18:00		17:00~18:00		17:00~18:00				18:00
18:30	水なれ～14級 6レーン (定15名)		中級～上級 4・5・6レーン (定30名)		中級～上級 4・5・6レーン (定30名)		中級～上級 4・5・6レーン (定30名)		中級～上級 6レーン (定30名)		18:30
19:00			18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00		19:00
19:30	19:30~20:10 月替わりレッスン ☆☆	6レーン	19:30~20:10 週替わりレッスン ☆☆	6レーン	19:30~20:10 アクアピクス ☆☆☆	5・6レーン	19:30~20:10 週替わりレッスン ☆☆	6レーン	19:30~20:10 月替わりレッスン ☆☆	6レーン	19:30
20:00	芝本 大輝		太田 陽介		中筋 幸代		太田 陽介		中正司 智		20:00
20:30											20:30
21:00	C L O S E										

**成人スクール強度指数**  
 ☆……………やさしい  
 ☆☆……………ふつう  
 ☆☆☆……………ややきつい  
 ☆☆☆☆……………きつい  
 ☆☆☆☆☆…かなりきつい

コース説明  
 ○ 小プール ○

1レーン	
2レーン	
3レーン	
4レーン	
5レーン	
6レーン	

- ・休館日 月曜日
- ・日曜日の営業時間は17:30までとなります。
- ・成人スクールは会員 無料 一般の方 1,150円(入水料込)スクール開始後の途中参加はできません。
- ・成人スクールは予告なく変更・休講になる場合があります。(祝日は休講です)
- ・Jrスクールは15分以上遅刻された場合は欠席となります。
- ・インストラクターは代行となる場合がございます。ご了承下さい。

串本町B&G海洋センター