



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

ゴールドジム神戸灘 泳法スケジュール 3月

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	祝 (HOLIDAY)
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
8:30							
9:00							
9:30							
10:00	有料スクール	YMCA キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは 利用可能			有料スクール	YMCA キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは 利用可能	有料スクール
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	アクアZUMBA -AQUA ZUMBA- 12:00-12:45	めざせ100m 12:00-13:00 平泳ぎ	めざせ25m 12:15-13:00 クロール		めざせ50m 12:00-13:00 背泳ぎ	平野 めざせ50m 12:10-12:30 週替わり	最長25m 前期よりも 少々レベルUP
12:30	田中ナタリー	STAFF	STAFF		STAFF	めざせ25m+ 12:40-13:10 バタフライ	最長50m 前期よりも +αの内容に☆ (泳法は変更の可能性有り)
13:00	泳法レッスン 13:00-14:00 週替わり	水中 ウォーキング 13:15-14:00	STAFF	STAFF	アカビクス 13:20-14:05	平野 有料スクール	有料スクール
13:30	STAFF	STAFF	STAFF	清田	YMCA キッズプログラム 13:00-15:30 ※3コースは 利用可能		
14:00					YMCA キッズスイミング 13:30-18:00		
14:30							
15:00	有料スクール	有料スクール	有料スクール				
15:30	YMCA キッズスイミング 15:00-19:30	YMCA キッズスイミング 15:00-19:30	YMCA キッズスイミング 15:00-19:30	YMCA キッズスイミング 15:00-19:30			
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	はじめよう 19:45-20:15 井のひ・バタ足 クロール	みんなで泳ごう 19:45-20:30 週替わり	めざせ50m 20:00-20:45 背泳ぎ	STAFF	みんなで泳ごう 18:15-19:00 週替わり	平野	キッズ プログラム のため 15:00~ 利用不可
20:30	元山	井島					
21:00							
21:30							
22:00	~22:00 CLOSED	~22:00 CLOSED	~22:00 CLOSED		~22:00 CLOSED	~20:00 CLOSED	~19:00 CLOSED
22:30							
23:00							

※週替わり・月替わり…インストラクターが週によって泳法を変えて実施します。
(インストラクターにより、基礎練習やドリルも含む泳法レッスンです)

月替わり泳法レッスン一覧

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
めざせ25m	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
めざせ25m+	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
めざせ50m	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
めざせ100m	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ