

2022年
11月プールプログラム
タイムスケジュールかんたんスイム
～クロール～

内容

ゆったりと25m泳ぐことを
目指すクラス♪泳ぐのがしん
どい！ラクに泳ぎたい！
そんな方におススメ♪

日時

6(日)11:00～11:45
21(月)13:00～13:45

担当

日曜:松本
月曜:吉田

定員

30名

かんたんスイム
～平泳ぎ～

内容

少し泳ぎに慣れた方が平泳ぎ
の基本動作を身につけていく
クラス♪25m泳ぐことを目指
します！

日時

13(日)11:00～11:45
25(金)12:00～12:45

担当

日曜:松本
金曜:宮川

定員

30名

チャレンジスイム

内容

各泳法で50m以上泳げる方
向け！スピードアップ・
持久力向上・4泳法のレベル
アップを目指すクラス♪

日時

9(水)14:00～14:45

担当

宮川

定員

30名

アクアトレーニング

内容

お水の様々な特性を利用し、
楽しい音楽に合わせながら
水中でエアロビクスや
トレーニングを実施♪

日時

2(水)14:00～14:45
15(火)14:00～14:45

担当

栄

定員

30名

・プログラム開始10分前にコースロープ変更します。
・採暖室側からの一方通行入場をお願いします。
※今月から整列・チケット配布なくします。
※また参加人数によってコースロープ変更いたしますので、ご了承ください。

コース使用数

10名以下	1コース
11名 - 20名	2コース
21名以上	3コース

プールプログラム実施による コース変更について

いつもグンゼスポーツ京都八幡店をご利用いただき誠にありがとうございます。

下記日程にてプールプログラムを実施いたしますので、
一步通行コースから参加人数によって最大3コース
使用させていただきます。

ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力のほど
お願いいたします。

日程

2(水)14:00-14:45

6(日)11:00-11:45

9(水)14:00-14:45

13(日)11:00-11:45

15(火)14:00-14:45

21(月)13:00-13:45

25(金)12:00-12:45

歩行	フリー	ロング	ロング	フリー	レッスン	10名以下
歩行	フリー	ロング	ロング	レッスン	レッスン	11-20名
歩行	フリー	ロング	レッスン	レッスン	レッスン	21名以上