

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～

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♪

内容

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～

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！

内容

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

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♪

内容

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

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♪

内容

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、一歩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