

# ～レッスンプログラムのご案内～

プログラムレッスン・水泳教室の  
会場準備の為、スタッフから声かけが、  
ある時には、ご協力をお願い致します。

	月			火			水			木			金			土			
	小プール 20m	大プール 25m	体操室	小プール 20m	大プール 25m	体操室	小プール 20m	大プール 25m	体操室	小プール 20m	大プール 25m	体操室	小プール 20m	大プール 25m	体操室	小プール 20m	大プール 25m	体操室	
10:00																			
10:30~11:00	機能改善 エクササイズ	10:30~11:30 ハッピー教室 フリーコース					10:30~11:00 健康ストレッチ	10:30~11:00 エンジョイ アクア		10:30~11:00 機能改善 エクササイズ	10:30~11:30 ハッピー教室 フリーコース		10:30~10:55 健康 ストレッチ						
11:00		11:00~11:25 健康 ストレッチ		11:00~12:00 水泳教室 初・中級 上級	11:00~12:30 太極拳			11:00~12:00 ハッピー教室 フリーコース		11:00~11:25 健康 ストレッチ	11:00~12:00 水泳教室 初・中級 上級	11:00~11:40 水中 エアロ ピクス	11:00~12:00 水泳教室 初・中級 上級					10:15~10:30 ジュニアB 年中～小2	
11:30~12:30	水泳教室 初・中級 上級																		10:15~11:30 ジュニアD 小学生以上
12:00																			11:15~12:30 ジュニアD 小学生以上
1:00																			
1:30~1:55	やさしい ストレッチ						1:30~1:55 自力整体 体操			1:30~1:55 青竹体操			1:30~1:55 ストレッチ 運動前後						
2:00	2:00~3:00 水泳教室 初級 水中 歩行 初心者 水泳			2:00~3:00 水泳教室 初級 水中 歩行 初心者 水泳			2:00~2:30 ウォーク & エクサ サイズ	フィットネスミドル プールミドルの方 参加OK		2:00~3:00 水泳教室 初級 水中 歩行 初心者 水泳			2:00~3:00 水泳教室 初級 水中 歩行 初心者 水泳						
3:00	3:00~3:50 ベニツグ アクア																		
3:30~6:30	子供教室 ジュニアB・年少～小2 ジュニアC・年中～小4 ジュニアD・年長～中学			子供教室 ジュニアB・年少～小2 ジュニアC・年中～小4 ジュニアD・年長～中学						子供教室 ジュニアB・年少～小2 ジュニアC・年中～小4 ジュニアD・年長～中学			子供教室 ジュニアB・年少～小2 ジュニアC・年中～小4 ジュニアD・年長～中学						1:30~4:30 子供教室 ジュニアA 2才半～年少
4:00																			ジュニアB 年中～小2
6:00																			ジュニアC 年長～中学
6:30~8:00	選手・強化 Jコース			選手・強化 Jコース						選手・強化 Jコース			選手・強化 Jコース						4:30~6:30 選手・強化 Jコース
7:00																			6:30~7:30 ヤングコース 小6～高校生
7:15~8:00																			7:40~8:30
8:00	8:10~9:00 水泳教室 初級 クロール その他			8:10~9:00 水泳教室 初級 上級 月替わり 4種目						8:10~9:00 水泳教室 初級 バタフライ その他			8:00~8:45 かんたん ピラティス	8:10~9:00 水泳教室 初級 クロール その他					水泳教室 初・中級 週替わり 4種目
8:10~8:55																			フリー レーン
8:10~9:00																			土曜日 9:00～21:00まで
9:00																			

**色別教室早見表**  
水泳教室  
アクアプログラム  
有料教室  
体操室レッスン

## ～会員種別参加可能プログラム～

- ・ゴールド・シルバー・プール：全プログラム参加OK
- ・デイトタイム：月～金曜日の午後6時までの全プログラム参加OK  
土曜日は午後5時までの全プログラム参加OK
- ・ナイト：月～金曜日の午後8時以降の全プログラム参加OK  
土曜日は午後7時以降の全プログラム参加OK
- ・プールミドル・フィットネスミドルタイム：一部のプログラムに参加できます。

※太極拳は別途料金が必要となります。詳細はフロントにてご確認ください。



**(一財)金沢スイミングクラブ西泉教場**



TEL 076-280-1411

金沢市西泉4丁目11番地(ドンキホーテ敷地内)  
営業時間 10:00～21:30 (土 9:00～21:00 / 祝 10:00～18:00)

- ※各レッスンの開始・終了時間は、状況により多少前後する場合があります。予めご了承下さい。
- ※都合によりプログラムまたは担当コーチが変更になる場合があります。
- ※祝日は大人のプログラムはお休みとなります。(一部を除く)
- ※朝・園指導がある場合25mプールを使用出来ない日があります。ご協力をお願いいたします。