GOLD'S GROUP EXERCISE

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 12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				プール休館日				
9:00								
9:30								
10:00		有料スクール			有料スクール	有料スクール	有料スクール	
10:30		YMCA キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは利用可能			YMCA キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは利用可能	YMCA キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは利用可能	YMCA キッズプログラム 10:00-12:30	祝日のレッスンや利用時間は 曜日により異なります
11:00							最長25m 前期よりも 少々レベルUP	
11:30							最長50m 前期よりも ＋αの内容に☆ （泳法は変更の可能性有り）	
12:00		めざせ100m 12：00-13：00 クロール STAFF	めざせ25m 12:15-13:00 バタフライ STAFF		めざせ50m 12:00-13:00 平泳ぎ STAFF	平野 泳いでみよう＋ 12:10-12:30 週替わり めざせ25m＋ 12:40-13:10 背泳ぎ		
12:30								
13:00	泳法レッスン 13:00-14:00 週替わり STAFF	水中ウォーキング 13:15-14:00 STAFF	めざせ50m 13:15-14:00 平泳ぎ STAFF		アクアビクス 13:20-14：05 清田	平野	有料スクール	
13:30						有料スクール		
14:00							YMCA キッズプログラム 13:00-15:30 ※3コースは利用可能	
14:30								
15:00	有料スクール	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	YMCA キッズプログラム 13:30-18:00		キッズプログラムのため 15:00～ 利用不可
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00						みんなで泳ごう 18:15-19:00 週替わり 平野		
18:30								
19:00								
19:30	はじめてみよう 19:45-20:15 けのび・バタ足 クロール 完山	みんなで泳ごう 19:45-20:30 週替わり 井島	めざせ50m 20:00-20:45 平泳ぎ STAFF			～20:00 CLOSED	～19:00 CLOSED	～19:00 CLOSED
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00	～22:00 CLOSED	～22:00 CLOSED	～22:00 CLOSED		～22:00 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

	7月	8月	9月	10月	11月	12月
めざせ25m	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25m+	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
めざせ50m	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
めざせ100m	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール