プール　タイムテーブル

2017.7～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00-	7:00～8:00 トライアスロンスイム 河原				オプションクラス 7:00～8:00 モーニングロングスイム 井上		9:00～10:00 C級　D級　E級　F級 SUPER
10:00-	10:00～ 10:45 アクアビクス 高田	10:00～ 10:40 初心者 平泳ぎ 金	10:00～ 10:55 初級クロール 金	10:00～ 10:55 中級 伊藤	10:10～ 10:40 ハイドロ ウォーキング 山口 定員15名	10:00～10:45 アクアビクス 坂本	10:00～11:00 A級　B級 C級　D級 E級
10:30-	10:00～ 10:55 中級 伊藤	オプションクラス 10:00～ 10:55 らくらくスイム 井上	10:00～ 11:00 ベビー 岡	オプションクラス 10:00～ 10:55 らくらくスイム 井上	10:00～ 11:00 ベビー 若林		
11:00-	11:00～ 11:40 機能改善 予防 安藤	11:00～11:45 アクアビクス 藤江	11:00～11:45 アクアビクス セルツァー	11:00～11:45 アクアビクス 岡	11:00～ 11:40 初心者 平泳ぎ 西村	10:50～ 11:45 健康 ウォーキング 山口	11:00～12:00 くじら A級 B級
11:30-	11:00～ 11:40 初心者 クロール 伊藤				11:00～ 11:55 上級A 小山	11:00～ 11:55 上級B 嶋津	
12:00-	11:45～ 12:40 健康 ウォーキング 安藤	11:50～ 12:30 水中 ウォーキング 藤江	11:50～ 12:45 健康 ウォーキング 西村	12:00～ 12:40 機能改善 予防 小山	11:45～ 12:40 健康 ウォーキング 西村	12:00～ 13:00 くじら	12:00～13:00 くじら A級 B級
12:30-	11:45～ 12:40 初級 クロール 小山	11:50～ 12:45 初級 平泳ぎ 金	12:05～ 12:45 初心者 クロール 井上	11:50～ 12:45 初級 バタフライ 伊藤	12:00～ 12:40 初心者 背泳ぎ 小山	12:00～ 13:00 ベビー 樋浦	
13:00-	12:45～ 13:25 フィンスイミング 安藤	12:50～ 13:45 日本泳法 松田	12:50～ 13:45 上級B 木原	12:50～ 13:30 初心者 バタフライ 伊藤	12:45～ 13:40 中級 友廣	13:00～14:00 くじら A級 B級	時間変更 13:00～ 14:00 ベビー くじら
13:30-	12:50～ 13:45 上級A 小山	12:50～ 13:45 中級 佐藤	12:50～ 13:45 中級 井上	12:50～ 13:45 上級A 小山	12:45～ 13:40 初級 背泳ぎ 小山		13:00～ 13:55 初心者 平泳ぎ バタフライ 山口
14:00-	オプションクラス 13:50～14:45 クリニック 岡 担当者変更	オプションクラス 13:50～14:45 マスターズ 木原	14:00～ 15:00 くじら	オプションクラス 13:50～14:45 クリニック 岡 担当者変更	オプションクラス 13:50～14:45 マスターズ 友廣	14:00～15:00 A級　B級 C級　D級 E級	14:00～ 14:55 初心者 クロール 背泳ぎ 山口
14:30-							14:00～ 14:55 中級 中山
15:00-	15:00～16:00 くじら	15:00～16:00 くじら	15:00～16:00 くじら A級 B級	15:00～16:00 くじら	15:00～16:00 くじら	15:00～16:00 A級　B級 C級　D級 E級　F級	15:00～ 15:55 上級B 中山
15:30-							15:15～ 15:45 ハイドロ トレーニング 山口 定員15名
16:00-	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 A級　B級 C級　D級 E級	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級 B級	16:00～17:00 くじら A級	オプションクラス 16:00～17:25 トップスイム 中山
16:30-							
17:00-	17:00～18:00 A級　B級 C級　D級 E級　F級	17:00～18:00 A級　B級 C級　D級 E級　F級	17:00～18:00 A級　B級 C級　D級 E級　F級	17:00～18:00 A級　B級 C級　D級 E級　F級	17:00～18:00 A級　B級 C級　D級 E級	17:00～ 17:55 中級 井上	
17:30-							
18:00-	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 19:00 F級 SUPER	18:00～ 19:00 F級 SUPER	オプションクラス 18:00～19:25 ロングスイム 井上	
18:30-		18:00～ 18:50 4泳法 ポイント レッスン 山口		18:00～ 18:40 初心者 クロール 中山			
19:00-	19:00～ 19:45 グローブ アクア 大前	19:00～ 19:55 上級B 井上	19:00～ 19:30 ハイドロ ダンス 大前	18:45～ 19:25 初心者 平泳ぎ 中山	19:00～ 19:45 アクアビクス 野口		
19:30-	オプションクラス 19:00～ 19:55 クリニック 中山	定員15名	19:00～ 19:55 中級 中山	19:30～ 20:10 初心者 バタフライ 中山	19:00～ 19:55 上級B 嶋津		
20:00-	20:00～ 20:55 初級 クロール 背泳ぎ 中山	オプションクラス 20:00～21:25 トップスイム 井上	オプションクラス 20:00～ 20:55 クリニック 友廣	19:30～ 20:30 トライアスロン スイム 河原	オプションクラス 20:00～21:25 トップスイム 中山		
20:30-	オプションクラス 20:00～ 20:55 マスターズ 友廣		20:00～ 20:55 初級 平泳ぎ バタフライ 中山	オプションクラス 20:15～ 21:10 マスターズ 中山			
21:00-							
21:30-							

フリークラス　　ジュニアクラス（有料）＆ベビークラス（有料）　　オプションクラス　成人クラス（有料）

NEW 新設プログラム　　初めての方でもご安心して参加いただけます。

【ジュニアクラスのご案内】

●ベビー／満6ヵ月～3歳未満児。親子同伴クラスです。 ●くじら／満3歳児～未就学児童の幼児クラスです。 ●A～E級／小中学生を対象とした水慣れ（A級）、クロール（B級）、背泳ぎ（C級）、平泳ぎ（D級）、バタフライ（E級）クラスです。

●F級／4泳法のレベルアップクラス、個人メドレーのタイムアップを目指すクラスです。 ●SUPER／カリキュラムを終え、レベルアップにチャレンジするクラスです。（コーチの許可者で希望者のみ）

TACサンプラザスポーツスペース　〒164-8512　東京都中野区中野4-1-1
TEL：03-3388-1175　http://www.tacsunplaza-sports.com/