

# ジェルメイト(成人)コースプログラム一覧表

曜日 時間	月							火							水							木							金							土						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10:00	10:00 開館							10:00 開館							10:00 開館							10:00 開館							10:00 開館													
10:30	保育園指導							保育園指導							保育園指導							保育園指導							保育園指導													
11:00	10:45~11:00体操							体操							体操							体操							体操													
11:30	ウォーキング専用	クロール (初・中級)(上級)			ベビーコース			ウォーキング専用	平泳ぎ			モビバン アクア			ウォーキング専用	クロール & 遠泳 (初・中級)(上級)			ウォーキング専用	背泳ぎ (初・中級)(上級)			ベビーコース			ウォーキング専用	バタフライ(基本)			モビバン水中体操												
12:00		バタフライ			モビバン アクア				ウォーキング専用	背泳ぎ (初級)(中上級)			自由水泳ス クール会員 のみ			ウォーキング専用	4泳法			アクア カイト			ウォーキング専用	平泳ぎ			アクア ピクス			ウォーキング専用	クロール (初・中級)(上級)			自由水泳ス クール会員 のみ								
12:30	12:00~13:30 自由水泳泳ぎ専用							12:00~13:30 自由水泳泳ぎ専用							12:00~13:30 自由水泳泳ぎ専用							12:00~13:30 自由水泳泳ぎ専用																				
13:00	フリーコース専用	フリーコース専用 泳ぎ専用			保育園指導			フリーコース専用	フリーコース専用 泳ぎ専用			保育園指導			フリーコース専用	フリーコース専用 泳ぎ専用			保育園指導			フリーコース専用	フリーコース専用 泳ぎ専用			保育園指導																
13:30		フリーコース専用泳ぎ専用							フリーコース専用泳ぎ専用							フリーコース専用泳ぎ専用							フリーコース専用泳ぎ専用																			
14:00																																										
20:00	20:00~20:15体操							20:00~20:15体操							19:45~20:00体操							20:00~20:15体操							20:00~20:15体操													
21:00	自由遊泳	モビバンストレッチ						自由遊泳	モビバン ストレッチ			自由遊泳			4泳法			自由遊泳	モビバン ストレッチ			自由遊泳			モビバン ストレッチ			自由水泳														
21:00		クロール (初級)(中上級)			自由遊泳				平泳ぎ (初級)(中上級)						自由遊泳				背泳ぎ (初級)(中上級)			自由遊泳			バタフライ (初級)(中上級)																	
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

※全てのプログラムでモビバンを使ってウォーミングアップをおこないます。