

成人プール・プログラム

第69期(9月)

	月	火	水	木	金	土	日
9	ワンコインレッスン ★ 9月平日のみ ★						500
	10：00～15：00レッスンは、1回500円（※施設使用料別）、 もしくは通常の登録証（スタンプカード）でご参加できます。※19：00以降のレッスンは通常通り開催いたします。						
10	10：00～12：00 団体貸切 1・2コース 9/4・11		10：00～12：00 団体貸切 5・6コース 9/6・13・20	10:00～11:00 ビギナー 20名 5・6コース 9/7・14・21 11:00～12:00 楽々トレーニング &リラクゼーション 20名 5・6コース 9/7・14・21	10：00～12：00 団体貸切 5・6コース 9/8・15・22	★ダウンロードもできます！★ 読み取りはこちらからお願いします https://shisetsu-tds.jp/tokyo-higashikurume-sc/	
11							
12							
13		13:00～14:00 楽々トレーニング &リラクゼーション 20名 5・6コース 9/5・12・19	13:00～14:00 ビギナー 20名 5・6コース 9/6・13・20		13:00～14:00 アクアエクササイズ 20名 1・2コース 9/1・8・15・22		
14		14:00～15:00 ビギナー 20名 5・6コース 9/5・12・19	14:00～15:00 フォーミング 20名 1・2コース 9/6・13・20				
15							
16							
17		17:00～18:00 種目別レッスン ※要申込※ 5・6コース 9/5.12.19	17:00～18:00 チャレンジクラス ※要申込※ 5・6コース 9/6・13・20	17:00～18:00 種目別レッスン ※要申込※ 5・6コース 9/7・14・21	17:00～18:00 チャレンジクラス ※要申込※ 5・6コース 9/8・15・22	★ 休憩時間 ★ ①10：50～11：00 ②12：50～13：00 ③14：50～15：00 ④16：50～17：00	
18			18:00～19:00 障がい者クラス 5・6コース				
19	19:00～20:00 ビギナー 20名 5・6コース 9/4・11・18	19:00～20:00 シェイプスイム 20名 3・4コース 9/5・12・19		19:00～20:00 フォーミング 20名 1・2コース 9/7・14・21		■ 最終入場・退水時間 ■ 【平日】 最終入場 22：00 退水時間 22：40 【土日祝日】 最終入場 20：30 退水時間 21：10	
20	20:00～21:00 スピードアップ 20名 3・4コース 9/4・11・18		20:00～21:00 アクアエクササイズ 20名 5・6コース 9/6・13・20	20:00～21:00 スピードアップ 20名 3・4コース 9/7・14・21	20:00～21:00 アクアエクササイズ 20名 5・6コース 9/1・8・15・22		
21							
22	【 2023年9月25日（月）～9月29日（金） 】						
	水入替えの為、上記期間中はプールのご利用はできません。						