

プール・プログラム

第70期(10月~12月)

	月	火	水	木	金	土	日
9	■ コース貸切情報 ■ ★10月29日(日) 9:00~13:00 全面 【イベントのため】						
10	団体貸し切り 1・2コース	10:00~11:00 ベビー10クラス 5・6コース	団体貸し切り 5・6コース	10:00~11:00 ビギナー 20名 5・6コース	団体貸し切り 5・6コース		
11	10/2・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11・18	11:00~12:00 ベビー11クラス 5・6コース	10/4 12/6・13・20	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	10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1・8・15・22	11:00~12:00 学童11クラス 5・6コース	
12						12:00~13:00 ビギナー 20名 1・2コース	
13		13:15~14:00 楽々トレーニング &リラクゼーション 20名 5・6コース	13:00~14:00 ビギナー 20名 5・6コース		13:00~14:00 アクアエクササイズ 20名 1・2コース		
14		14:00~15:00 ビギナー 20名 5・6コース	14:00~15:00 フォーミング 20名 1・2コース				
15	15:00~16:00 乳児クラス 5・6コース			15:00~16:00 乳児クラス 5・6コース	15:00~16:00 乳児クラス 5・6コース		
16	16:00~17:00 幼児クラス 5・6コース		16:00~17:00 学童16クラス 5・6コース	16:00~17:00 幼児クラス 5・6コース	16:00~17:00 幼児クラス 5・6コース		
17	17:00~18:00 学童17クラス 4・5・6コース	17:00~18:00 学童17クラス 4・5・6コース	17:00~18:00 学童17クラス 4・5・6コース	17:00~18:00 学童17クラス 4・5・6コース	17:00~18:00 学童17クラス 4・5・6コース		
18		18:00~19:00 学童18クラス 4・5・6コース	18:00~19:00 障がい者クラス 5・6コース		18:00~19:00 学童18クラス 4・5・6コース		
19	19:00~20:00 ビギナー 20名 5・6コース	19:00~20:00 シェイプスイム 20名 3・4コース		19:00~20:00 フォーミング 20名 1・2コース			
20	20:00~21:00 スピードアップ 20名 3・4コース		20:00~21:00 アクアエクササイズ 20名 5・6コース	20:00~21:00 スピードアップ 20名 3・4コース	20:00~21:00 アクアエクササイズ 20名 5・6コース		
21							
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/>

- ★ 休憩時間 ★
- ①10:50 ~ 11:00
 - ②12:50 ~ 13:00
 - ③14:50 ~ 15:00
 - ④16:50 ~ 17:00

■ 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

成人レッスンは、開始の1時間30分前より受付を開始します。(定員有)