TAC 東京アスレティッククラブ

特別プールプログラム

令和3年6月14日～6月20日

- 成人向けプログラム
- 子供向けプログラム
- 開催時間変更プログラム
- 特殊な参加条件
- ウォーターラインプログラム

ご利用の際、私語の自粛等ご協力いただきありがとうございます。

成人レッスン定員について1レーン10名を目安に実施しています。

月曜日

メイン			アクアビック	ケア
成人水泳 ミドル アドバンス 10:00～11:00		幼児水泳 10:00～11:00	アクアビック パワーハイドロ 10:00～11:00	
成人水泳 ビギナー 11:10～12:10	成人水泳 ビギナー 11:00～12:00	幼児水泳 11:00～12:00	アクアビック レギュラー 11:10～11:55	格闘技系 アクアダンス 11:10～11:55
		アクアベビー 11:05～11:35		
成人水泳 マスターズ（登録会員専用） 12:20～13:20		あくあファントリム 12:10～12:55		
	成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00			骨盤修正 ウォーキング 13:30～14:00
			やさしい アクアビック 14:10～14:55	成人水泳 ビギナー 14:00～15:00
		ジュニア水泳 15:00～16:00		アクアケア グループ 15:00～16:00
		ジュニア水泳 16:10～17:10	フリー利用優先	
		ジュニア水泳 17:20～18:20		
		選手クラス 育成クラス 18:00～20:00		成人水泳 ビギナー＆ミドル 19:00～20:00

火曜日

メイン			アクアビック	ケア
トライアスロン（ベーシック） 6:30～7:30				
成人水泳 ミドル アドバンス 10:00～11:00		幼児水泳 10:00～11:00	アクアビック ダンス 10:00～10:45	
成人水泳 ミドル アドバンス 11:10～12:10	アクアベビー 11:05～11:35	親子水泳 11:00～11:30 11:30～12:00		水中ボール ウォーキング 11:00～11:50
	健康水泳（初級） 12:00～12:50	幼児水泳 11:00～12:00	ウォーターライン 12:10～12:40	
成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00			やさしい アクアビック 13:10～13:55	成人水泳 ビギナー 13:10～14:10
游々クラブ（体力向上） 14:10～15:00				
ジュニア水泳 15:00～16:00		ジュニア水泳 15:00～16:00	フリー利用優先	
ジュニア水泳 16:10～17:10		ジュニア水泳 16:10～17:10		
ジュニア水泳 17:20～18:20		ジュニア水泳 17:20～18:20		
成人水泳 アドバンス 19:00～20:00		選手クラス 育成クラス 18:00～20:00		

水曜日

メイン			アクアビック	ケア
成人水泳 ビギナー ミドル 10:00～11:00		幼児水泳 10:00～11:00		膝痛改善 ワンポイント 10:30～11:00
成人水泳 アドバンス 11:10～12:10	アクアベビー 11:05～11:35	親子水泳 11:00～11:30 11:30～12:00	アクアビック パワーハイドロ 11:00～11:45	
	成人水泳 マスターズ（登録会員専用） 12:00～13:00	幼児水泳 11:00～12:00		
成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00		幼児水泳 13:00～14:00	フリー利用優先	
		幼児水泳 14:00～15:00	ウォーターライン 14:10～14:40	スポポクラブ アクアダンス 14:05～14:30
		ジュニア水泳 15:00～16:00		アクアケア グループ 15:00～16:00
		ジュニア水泳 16:10～17:10		
		ジュニア水泳 17:20～18:20		
		選手クラス 育成クラス 18:00～20:00		成人水泳 ビギナー＆ミドル 19:00～20:00

木曜日

メイン			アクアビック	ケア
トライアスロン（ベーシック） 6:30～7:30				
成人水泳 ミドル アドバンス 10:00～11:00		幼児水泳 10:00～11:00		オリジナル アクアファン 10:10～10:55
成人水泳 ビギナー 10:30～11:30	アクアベビー 11:05～11:35	親子水泳 11:00～11:30 11:30～12:00	アクアビック レギュラー 11:00～12:00	水中ボール ウォーキング 11:00～11:50
成人水泳 ミドル 11:10～12:10		幼児水泳 11:00～12:00		
	成人水泳 アドバンス 13:00～14:00			成人水泳 ビギナー 13:00～14:00
リフレッシュ水泳 14:10～15:00				
		ジュニア水泳 15:00～16:00	フリー利用優先	
		ジュニア水泳 16:10～17:10		
		ジュニア水泳 17:20～18:20		
成人水泳 アドバンス 19:00～20:00		選手クラス 育成クラス 18:00～20:00		

金曜日

メイン			アクアビック	ケア
成人水泳 ミドル アドバンス 10:00～11:00		幼児水泳 10:00～11:00		
成人水泳 ミドル アドバンス 11:10～12:10	アクアベビー 11:05～11:35	親子水泳 11:00～11:30 11:30～12:00	アクアビック パワーハイドロ 11:00～12:00	成人水泳 ビギナー 10:30～11:30
		幼児水泳 11:00～12:00	ウォーターライン 12:10～12:40	マタニティ スイミング 12:00～13:00
成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00				アクア ファンステップ 13:10～13:55
游々クラブ（膝痛改善） 14:10～15:00				アクアダンス 14:05～14:30
		ジュニア水泳 15:00～16:00	フリー利用優先	アクアケア グループ 15:00～16:00
		ジュニア水泳 16:10～17:10		
		ジュニア水泳 17:20～18:20		
		選手クラス 育成クラス 18:00～20:00		成人水泳 ビギナー＆ミドル 19:00～20:00

土曜日

メイン			アクアビック	ケア
トライアスロン（マスター） 6:30～8:00				
成人水泳 ミドル 10:00～11:00	成人水泳 アドバンス 10:20～11:20	アクアベビー 10:15～10:45		
成人水泳 ミドル 11:10～12:10				
				成人水泳 4泳法【テック】 12:30～13:30
成人水泳 アドバンス 13:00～14:00				
		ジュニア水泳 13:00～14:00		
		ジュニア水泳 14:00～15:00		
		ジュニア水泳 15:10～16:10		
		ジュニア水泳 16:20～17:20	フリー利用優先	
		選手クラス 育成クラス 17:30～18:30		
成人水泳 アドバンス 18:30～19:30	成人水泳 ミドル 18:30～19:30	選手クラス 18:30～19:30		

日曜日

メイン		アクアビック	ケア
	ジュニア水泳 8:00～9:00		
	サンデージュニア 9:00～10:00		
	サンデージュニア 10:00～11:00		
4種目【ロング】 11:00～12:00		アクアビック レギュラー 11:00～12:00	
	サンデージュニア 12:00～13:00	フリー利用優先	マタニティ スイミング 12:00～13:00
	サンデージュニア 13:00～14:00		
			アクアキック ボクシング 14：30～15：00
成人水泳 ビギナー 16:00～17:00			
成人水泳 アドバンス 17:00～18:00			
成人水泳 アドバンス 18:10～19:10		フリー利用優先	