東板橋体育館　2018年　4月～　プログラムスケジュール

※今後変更になる場合がございます※

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00～12:00 ワンポイントレッスン ☆	10:00～20:30	10:00～12:00 ワンポイントレッスン ☆	10:00～20:30	10:00～12:00	10:00～12:00 ワンポイントレッスン ☆	10:00～12:00 ワンポイントレッスン ☆
10:30	10:30～11:00 ウォーク＆ジョグ スタッフ		10:30～11:00 アクアエクササイズ 須貝			時間変更 10:45～11:15 水泳教室（初級）	10:30～11:00 ウォーク＆ジョグ スタッフ
11:00				団体貸切	ワンポイントレッスン ☆		
11:30	10:00～22:20 〈一般公開〉		10:00～22:20 〈一般公開〉			11:30～12:15 アクアエクササイズ 砂川	11:15～12:00 水泳教室（初級）
12:00	10:00～12:00 ワンポイントレッスン ☆		10:00～12:00 ワンポイントレッスン ☆	12:20～13:20 《有料スクール》水泳教室（初・中・上級）	10:00～22:20	10:00～20:30	10:00～20:30
12:30					一般公開		一般公開
13:00	担当者変更				担当者変更		
13:30	13:45～14:30 アクアエクササイズ 須貝			13:30～14:15 《有料スクール》アクアエクササイズ 鈴木	14:00～14:45 アクアエクササイズ 板橋		14:00～16:00 ワンポイントレッスン ☆
14:00			時間変更				
14:30	時間変更						
15:00	15:00～15:30 水泳教室（初級）		15:00～15:30 水泳教室（初級）		15:00～15:30 水泳教室（中級）		
15:30	10:00～22:20	団体貸切	10:00～22:20	10:00～20:30	10:00～22:20	一般公開	10:00～20:30
16:00							
16:30	一般公開		一般公開		一般公開		
17:00							
17:30							
18:00				団体貸切			一般公開
18:30	18:30～20:30 ワンポイントレッスン ☆		18:30～20:30 ワンポイントレッスン ☆		18:30～20:30 ワンポイントレッスン ☆	18:30～20:30 ワンポイントレッスン ☆	
19:00							
19:30							
20:00		20:30～22:20 一般公開		20:30～22:20 一般公開			
20:30	20:30～21:30 《有料スクール》水泳教室（初中級）	20:45～22:15 《有料スクール》水泳教室 マスターズ（上級）	20:30～21:30 《有料スクール》水泳教室（初心者）	20:45～21:45 《有料スクール》水泳教室（上級）	20:30～21:30 《有料スクール》水泳教室（初・中級）		
21:00				20:45～22:15 マスターズ（選手）			
21:30							
22:00							
22:30							

☆ ⇨ ワンポイントレッスン　どなたでもご参加いただけます！
赤いキャップの指導員、または監視員にお問い合わせください。

泳法レッスン

シェイプアップ系

泳法レッスンの級分け（目安）

- ○初心者：水なれ～クロール完成
- ○初級：クロール～背泳ぎ完成
- ○初中級：クロール・背泳ぎのレベルアップ
- ○中級：平泳ぎ・バタフライ
- ○上級　：4泳法泳げる方
- ○マスターズ：競技会へ向けての練習！

※祝日は21時閉館のため祝日プログラムとなります。ご了承ください。
※プログラムは都合により変更になる場合が御座います。予めご了承ください。

板橋区立体育施設　東板橋体育館　指定管理者　東京ドームグループ