

平成21年度 島田市営プール 週間プログラム早見表 (H21.4/1～H.22.3/31)

時間	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45
月	13時開館				アクアダンス プ	子供水泳教室 (10級～7級)	子供水泳教室 (10級～1級)	子供水泳教室 (10級～1級) 選手コース		フリースイム プ・ス・夜	気楽に4泳法 プ・ス・夜
火	ビギナーズスイム 気楽に4泳法 プ・ス・朝	水中ウォーキング プ			トレーニングスイム マスターズスイム プ・ス						
水	アクアシェイプ プ・朝				ワンポイントレッスン (フリースイム) プ・ス・夜	子供水泳教室 (10級～7級)	子供水泳教室 (10級～1級)	子供水泳教室 (10級～1級) 選手コース			
木	水中ウォーキング プ・朝	トレーニングスイム プ・ス			フィンスイム プ・ス	ワンポイントレッスン (フリースイム) プ・ス・夜	各成人プログラム下段の文字は参加可能会員種類を表しています。 プ→プレミアム会員 ス→スイム会員 朝→朝会員 夜→夜会員				
金				ヨガ (陸上) プ	マスターズスイム 気楽に4泳法 プ・ス	子供水泳教室 (10級～7級)	子供水泳教室 (10級～1級)	子供水泳教室 (10級～1級)			
土	ハンディキャップ	選手コース			マスターズ& トレーニングスイム プ・ス						
日									フリースイム プ・ス・夜		

教室解説 (一部)	フリースイム 個人練習・自由遊泳が行えます。 一般利用とは別となりますのでご注意ください。	フィンスイム フィン参加者個人で購入となります。 フリースイムでフィンの使用可。
	ワンポイントレッスン(フリースイム) フリーで遊泳中での質問等にコーチが プール内にて、お答え・指導致します。	ヨガ(陸上) 会議室にてヨガを開催。健康増進に是非。

一般利用のご案内	
水	水中運動は関節への負荷が少ない為ダイエット・健康維持・怪我の予防などに最適です。常時「歩くコース・泳ぐコース」等、一般利用のみのコースを設定しております。入れ替え等の時間による区切りもありませんので是非ご利用下さい。
時間	10時開館/20時閉館 (月曜日のみ:13時開館)
料金	大人300円/中学生以下100円 (1回最大2時間までの利用)
休館日	館内掲示・配布しております。 年間30日程度(不定期)

平成20年度との変更点			
廃止クラス	火	14:00～14:30	フィジカルフィットネス
	水	11:00～11:30	アクアストレッチ
時間変更	火	14:00～15:00	トレーニング・マスターズ
	木	14:00～15:15	フィン・ワンポイント
その他各クラス名称やスイミングクラス(泳力別)が変更となりました。時間変更等お間違いの無いようよろしくお願い致します。			

指定管理者 (株)スポーツプラザ報徳 プロフィール	
名称(本社)	株式会社 スポーツプラザ報徳 (小田原校・神奈川県小田原市堀之内458)
支店営業所	金沢校:左近山校(神奈川県横浜市) 藤枝市民大洲温水プール:藤枝市民西益津温水プール 浜松市天竜B&G海洋センター:浜松市三ヶ日B&G海洋センター
資格	ISO9001取得・(社)日本スイミングクラブ協会正会員など