2016. 10月～ レッスンスケジュール

時間	月曜日 メインプール	月曜日 ウエルネス	火曜日 メインプール	火曜日 ウエルネス	水曜日 メインプール	水曜日 ウエルネス	木曜日 メインプール	木曜日 ウエルネス	土曜日 メインプール	土曜日 ウエルネス	日曜日 メインプール	日曜日 ウエルネス	時間
9:00													9:00
10:00		10:00～10:30 ダンベルシェイプ（佐 野）		10:00～10:30 しっかりジョギング（玉 木）		10:00～10:30 ミットウォーキング（山田 浩）		10:00～10:30 かんたんポール（山田 寛）					10:00
30	10:40～11:10 初級クロール（佐 野）		10:45～11:15 アクアビクス（玉 木）		10:40～11:10 アクアジョリー（山田 浩）		10:40～11:10 はじめてクロール（山田 寛）			10:30～11:00 浮きうきヌードル（山田 寛）			30
11:00	11:20～11:50 アクアビクス（池 田）				11:20～11:50 初級2泳法（玉 木） 1,2週目 平泳ぎ 3,4週目 バタフライ 5週目 おまかせ		11:20～11:50 なつメロアクア（谷）		11:15～11:45 はじめて背泳ぎ（戸 田）			11:15～11:45 わいわいウォーキング（安 藤）	11:00
30													30
12:00									12:00～12:45 ウォーターバレー（安 藤）				12:00
30		12:30～12:45 プカプカしよう		12:30～12:45 流水で泳ごう【順行】		12:30～12:50 プカプカしよう							30
13:00			13:00～13:30 初級背泳ぎ（出 海）				13:00～13:30 はじめてスイム（佐 野）		New 13:00～13:30 憧れダイバー（出 海）				13:00
30	13:15～13:45 アクアジョリー（六車 友）		13:45～14:15 ウォーター イン モーション（永 崎）			13:15～13:45 わいわいウォーキング（安 藤）	13:40～14:00 ターンレッスン（佐 野）			13:45～14:15 ダンベルシェイプ（六車 友）			30
14:00	14:00～14:30 はじめてスイム（出 海）				14:00～14:30 アクアズンバ（玉 木）			14:15～14:45 浮きうきヌードル（木 村）					14:00
30	14;45～15:15 しっかり泳ごう（玉 木）			14:30～15:00 アクアスティック（山田 浩）					14:30～15:00 アクアビクス（永 崎）				30
15:00					15:00～15:40 中級4泳法（佐 野） 1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール 5週目 おまかせ		15:00～15:45 マスターズスイム（佐 野）				15:00～15:30 アクアジョリー（佐 野）		15:00
30	15:30～16:15 ウォーターバレー（安 藤）		15:15～15:45 初級クロール（六車 友）							15:15～15:45 ミットウォーキング（高 橋）			30
16:00							16:00～16:45 ウォーターバレー（木 村）		16:00～16:30 シニアスイミング（戸 田）	６０歳以上の方に限らせて頂きます。ご了承下さい。		16:00～16:20 流水で泳ごう【順行】	16:00
30													30
17:00								17:10～17:30 流水で泳ごう【逆行】					17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00							19:15～19:45 アクアズンバ（池 田）			19:15～19:45 ダンベルシェイプ（佐 野）			19:00
30		19:30～20:00 ミットウォーキング（高 橋）	19:30～20:00 アクアジョリー（山田 寛）			19:30～20:00 かんたんポール（六車 友）							30
20:00	20:15～20:45 アクアビクス（高 橋）		20:15～20:45 はじめてクロール（山田 寛）		20:15～20:45 アクアビクス（六車 友）		20:15～20:45 初級クロール（戸田⇔高橋）		20:00～20:40 中級4泳法（佐 野）	1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール 5週目 おまかせ			20:00
30													30
21:00	21:00～21:30 初級バタフライ（出 海）				21:00～21:45 マスターズスイム（佐 野）								21:00
30				21:30～21:50 流水で泳ごう【逆行】				21:30～21:45 流水で泳ごう【順行】					30
22:00					21:55～22:15 マスターズプラス								22:00
30													30
23:00													23:00