

2018. 4月～

レッスンスケジュール

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		時間
	メインプール	ウエルネス	メインプール	ウエルネス	メインプール	ウエルネス	メインプール	ウエルネス	メインプール	ウエルネス	メインプール	ウエルネス	
9:30													9:30
10:00		10:00~10:30 ミットウォーキング (玉木)		10:00~10:30 しっかりジョギング (玉木)		10:00~10:30 浮きうきヌードル (山田 浩)		10:00~10:30 ダンベルシェイプ (高橋)					10:00
30													30
10:40~11:10 初級背泳ぎ (玉木)			10:40~11:10 アクアジョリー (玉木)		10:40~11:10 アクアピクス (山田 浩)		10:40~11:10 初級バタフライ (高橋)		10:30~11:00 アクアピクス (高橋)				
11:00													11:00
30													30
11:20~11:50 アクアピクス (池田)					11:20~11:50 初級クロール (出海)		11:20~11:50 なつメロアクア (谷)		11:15~11:45 初級平泳ぎ (戸田)				
12:00			12:00~12:45 ウォーターバレー (片山)						12:00~12:45 ウォーターバレー (高橋)				12:00
30		12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】				12:30~12:50 流水で泳ごう【順行】		12:30~12:45 プカプカしよう					30
13:00				13:00~13:30 かんたんボール (山田 浩)		13:10~13:40 憧れメドレー (高橋)		13:00~13:30 浮きうきヌードル (山田 寛)		13:00~13:30 憧れダイバー (出海)			13:00
30		13:15~13:45 楽しく燃焼 (木村)											30
14:00	14:00~14:30 アクアズンバ (玉木)		13:45~14:15 ウォーター イン モーション (永峰)		13:50~14:20 はじめて背泳ぎ (高橋)		13:45~14:15 はじめてクロール (山田 寛)		13:45~14:15 アクアピクス (永峰)				14:00
30				14:30~15:00 はじめてスイム (山田 寛)		14:30~15:00 アクアスティック (玉木)		14:30~15:00 アクアジョリー (山田 寛)			14:30~15:00 浮きうきヌードル (高橋)	14:30~15:00 ダンベルシェイプ (木村)	30
15:00	14:45~15:15 ワンポイントスイム (玉木)												15:00
30					15:15~15:45 しっかり泳ごう (玉木)		15:15~16:00 マスターズスイム (玉木)		15:15~15:45 シニアスイミング (戸田)		15:15~15:45 アクアピクス (松山)		30
15:30~16:15 ウォーターバレー (山田 浩)													
16:00												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													19:00
30					19:30~20:00 初級背泳ぎ (出海)		19:30~20:00 わいわいウォーキング (山田 浩)		19:10~19:40 初級クロール (出海)				30
19:45~20:15 初級バタフライ (出海)			19:45~20:15 アクアピクス (山田 寛)										
20:00													20:00
30					20:15~20:45 アクアピクス (池田)		20:15~20:45 ウォーター イン モーション (永峰)						30
20:30~21:00 アクアピクス (谷)			20:30~21:00 初級クロール (山田 寛)										
21:00					20:55~21:40 マスターズスイム (高橋)		21:00~21:30 憧れダイバー (出海)						21:00
30				21:30~21:50 流水で泳ごう【逆行】									30
22:00								22:00~22:15 プカプカ宇宙遊泳					22:00
30													30
23:00													23:00

60歳以上の方に
限らせて頂きます。
ご了承下さい。