2017. 1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 しっかりジョギング （佐　野）		10:00～10:30 ダンベルシェイプ （玉　木）		10:00～10:30 浮きうきヌードル （山田　浩）		10:00～10:30 アクアスティック （山田　寛）					10:00
30	10:40～11:10 初級平泳ぎ （佐　野）		10:40～11:10 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 ミットウォーキング （山田　寛）			30
11:00													11:00
30	11:20～11:50 アクアビクス （池　田）				11:20～11:50 初級クロール （玉　木）		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ｸﾞ （安　藤）	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 はじめて2泳法 （出　海）				13:00～13:30 はじめてスイム （佐　野）		13:00～13:30 憧れダイバー （出　海）				13:00
30		13:15～13:45 浮きうきヌードル （六車　友）		1 2週目　平泳ぎ 3 4週目　バタフライ 5週目　おまかせ		13:15～13:45 わいわいｳｫｰｷﾝｸﾞ （安　藤）	13:40～14:00 ターンレッスン（佐　野）			13:45～14:15 しっかりジョギング （六車　友）			30
14:00	14:00～14:30 初級クロール （出　海）		13:45～14:15 ウォーター イン モーション （永　峰）		14:00～14:30 アクアズンバ （玉　木）			14:15～14:45 かんたんポール （木　村）					14:00
30				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　峰）				30
15:00	14;45～15:15 しっかり泳ごう （玉　木）										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）		15:00～15:40 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）			15:15～15:45 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 しっかりジョギング （佐　野）			19:00
30	19:30～20:00 初級バタフライ （出　海）		19:30～20:00 アクアジョリー （山田　寛）			19:30～20:00 アクアスティック （六車　友）							30
20:00									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		20:15～20:45 ミットウォーキング （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 （高　橋）						30
21:00					21:00～21:45 マスターズスイム （佐　野）								21:00
30	21:15～21:45 アクアビクス （高　橋）			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（佐　野）								22:00
30													30
23:00													23:00