

2018. 1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 浮きうきヌードル (佐野)		10:00～10:30 しっかりジョギング (玉木)		10:00～10:30 ダンベルシェイプ (山田 浩)		10:00～10:30 ミットウォーキング (山田 寛)					10:00
10:30													30
11:00	10:40～11:10 初級バタフライ (佐野)		10:40～11:10 ミットアクア (玉木)		10:40～11:10 アクアピクス (山田 浩)		10:40～11:10 初級クロール (山田 寛)		10:30～11:00 アクアピクス (高橋)				11:00
11:30	11:20～11:50 アクアピクス (池田)				11:20～11:50 初級背泳ぎ (出海)		11:20～11:50 なつメロアクア (谷)		11:15～11:45 はじめて背泳ぎ (出海)			11:15～11:45 かんたんボール (高橋)	30
12:00			12:00～12:45 ウォーターバレー (木村)						12:00～12:45 ウォーターバレー (高橋)				12:00
12:30		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	13:15～13:45 はじめてクロール (玉木)			13:00～13:30 アクアスティック (山田 浩)	13:10～13:40 初級バタフライ (高橋)			13:00～13:30 しっかりジョギング (佐野)		13:00～13:30 はじめてスイム (出海)			13:00
13:30			13:45～14:15 ウォーターインモーション (永峰)				13:45～14:15 初級クロール (佐野)		13:45～14:15 アクアピクス (永峰)				30
14:00		14:00～14:30 ダンベルシェイプ (玉木)				13:50～14:20 かんたんボール (高橋)							14:00
14:30	14:45～15:15 しっかり泳ごう (玉木)		14:30～15:00 初級クロール (山田 寛)		14:30～15:00 アクアズンバ (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)			30
15:00					15:15～15:55 中級4泳法 (佐野)		15:15～16:00 マスターズスイム (佐野)		15:15～15:45 初級クロール (高橋)		15:15～15:45 アクアピクス (松山)		15:00
15:30	15:30～16:15 ウォーターバレー (佐野)												30
16:00												16:00～16:20 流水で泳ごう【順行】	16:00
16:30													30
17:00								17:10～17:30 流水で泳ごう【逆行】					17:00
17:30													30
18:00													18:00
18:30													30
19:00									19:10～19:40 アクアジョリー (佐野)				19:00
19:30			19:30～20:00 アクアピクス (塩田)		19:30～20:00 初級バタフライ (佐野)		19:30～20:00 浮きうきヌードル (山田 浩)						30
20:00	20:00～20:30 初級背泳ぎ (出海)		20:15～20:45 初級クロール (山田 寛)		20:30～21:15 マスターズスイム (佐野)		20:15～20:45 初級平泳ぎ (佐野)						20:00
20:30	20:40～21:10 アクアピクス (谷)												30
21:00							21:00～21:40 中級4泳法 (佐野)						21:00
21:30				21:30～21:50 流水で泳ごう【逆行】		21:25～21:45 マスターズプラス(佐野)							30
22:00								22:00～22:15 プカプカ宇宙遊泳					22:00
22:30													30
23:00													23:00

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

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