

2020. 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 初級クロール (安西)			10:00~10:30 しっかりジョギング (玉木)	10:00~10:30 初級背泳ぎ (安西)		10:00~10:30 はじめてクロール (安西)						10:00	
30													30	
11:00		10:45~11:15 ダンベルシェイプ (山田浩)	10:40~11:10 アクアピクス (永峰)			10:45~11:15 浮きうきヌードル (大車友)		10:40~11:10 かんたんボール (高橋)		10:30~11:00 アクアピクス (城戸)			11:00	
30	11:30~12:00 アクアピクス (田井)				11:30~11:50 はじめてスイム (大車友)		11:20~11:50 なつメロアクア (谷)			11:15~11:45 初級クロール (戸田)			30	
12:00													12:00	
30		12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】				12:30~12:45 プカプカしよう		12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】		12:00~12:45 ウォーターパー (大野)			30	
13:00	13:15~13:45 アクアピクス (池田)		13:00~13:30 初級クロール (大車友)		13:10~13:40 ウォーター イン モーション (城戸)			13:15~13:45 しっかりジョギング (山田浩)		13:00~13:30 はじめて2泳法 (玉木)	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ		13:00	
30			13:45~14:15 アクアジョリー (大車友)			13:50~14:20 ダンベルシェイプ (城戸)			13:45~14:15 アクアピクス (永峰)				30	
14:00		14:00~14:30 楽らく燃焼 (玉木)			14:30~15:00 アクアスティック (山田浩)	14:30~15:00 憧れメドレー (高橋)		14:00~14:30 アクアズンバ (玉木)				14:30~15:00 浮きうきヌードル (山下)	14:30~15:00 ダンベルシェイプ (大野)	14:00
30	14:45~15:15 しっかり泳ごう (安西)							14:45~15:15 初級平泳ぎ (玉木)						30
15:00			15:15~16:00 ウォーターパー (山下)		15:15~16:00 マスターズスイム (玉木)		15:30~16:00 ワンポイントスイム (安西)			15:15~15:45 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。	15:15~15:45 ウォーター イン モーション (大野)	15:00	
30	15:30~16:00 初級バタフライ (安西)													30
16:00												18:00~18:15 プカプカしよう	16:00	
30													30	
17:00													17:00	
30								17:10~17:25 流水で泳ごう【逆行】					30	
18:00													18:00	
30													30	
19:00													19:00	
30		19:30~20:00 わいわいウォーキング (山下)		19:30~20:00 しっかりジョギング (大野)	19:30~20:00 はじめてキック (高橋)		19:30~20:00 はじめてクロール (玉木)			19:20~19:50 初級2泳法 (玉木)	1・3週目 バタフライ 2・4週目 背泳ぎ		19:00	
20:00	20:15~20:45 アクアピクス (高橋)		20:15~20:45 アクアピクス (大野)		20:15~20:45 ウォーター イン モーション (永峰)			20:10~20:40 ミットウォーキング (城戸)						20:00
21:00	21:00~21:45 マスターズスイム (高橋)				21:00~21:30 中級4泳法 (高橋)		20:50~21:20 アクアピクス (城戸)						21:00	
30				21:15~21:30 流水で泳ごう【順行】						21:30~21:45 プカプカ宇宙遊泳			30	
22:00													22:00	
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