

2019. 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 30		10:00～10:30 しっかりジョギング (玉木)	10:00～10:30 アクアピクス (大車友)		10:00～10:30 アクアジョリー (山田浩)			10:00～10:30 ダンベルシェイプ (高橋)					10:00 30
	10:40～11:10 初級クロール (玉木)		10:45～11:15 はじめてクロール (大車友)		10:45～11:15 ミットウォーキング (山田浩)		10:40～11:10 はじめてキック (高橋)		10:30～11:00 アクアピクス (大野)				
11:00 30	11:20～11:50 アクアピクス (池田)							11:20～11:50 アクアピクス (谷)			11:15～11:45 初級平泳ぎ (戸田)		11:00 30
12:00 30		12:30～12:50 流水で泳ごう【順行】									12:00～12:45 ウォーターバレー (大野)		12:00 30
13:00 30		13:00～13:30 かんたんボール (山下)		13:00～13:30 しっかりジョギング (大野)		13:10～13:40 初級平泳ぎ (玉木)			13:15～13:45 浮きうきヌードル (山田浩)		13:00～13:30 はじめてスイム (高橋)		13:00 30
	13:45～14:15 初級背泳ぎ (高橋)		13:45～14:15 ウォーター インモーション (永峰)		13:50～14:20 わいわいウォーキング (城戸)		14:00～14:30 初級バタフライ (玉木)		13:45～14:15 アクアピクス (永峰)				
14:00 30	14:30～15:00 しっかり泳ごう (高橋)			14:30～15:00 アクアスティック (大車友)	14:30～15:00 アクアズンバ (玉木)		14:45～15:15 ミットアクア (山田浩)				14:30～15:00 しっかりジョギング (大野)	14:30～15:00 かんたんボール (城戸)	14:00 30
15:00 30	15:15～16:00 ウォーターバレー (山下)		15:15～15:45 初級クロール (大車友)		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 (玉木)			15:15～15:45 シニアスイミング (戸田)			15:00 30
16:00 30												16:00～16:15 ブカブカしよう	16:00 30
17:00 30													17:00 30
18:00 30													18:00 30
19:00 30	19:15～19:35 初級バタフライ (高橋)			19:30～20:00 ダンベルシェイプ (山下)	19:15～19:45 初級クロール (高橋)		19:15～19:45 初級平泳ぎ (玉木)			19:20～19:50 中級4泳法 (玉木)			19:00 30
20:00 30		20:00～20:30 浮きうきヌードル (大野)	20:15～20:45 アクアピクス (城戸)		20:00～20:30 アクアピクス (永峰)			20:00～20:30 かんたんボール (城戸)					20:00 30
	20:45～21:15 ウォーター インモーション (大野)				20:45～21:30 マスターズスイム (高橋)		20:45～21:15 ウォーター インモーション (城戸)						
21:00 30				21:30～21:50 流水で泳ごう【順行】									21:00 30
22:00 30													22:00 30
23:00													23:00

New

60歳以上の方に  
限らせて頂きます。  
ご了承下さい。

- 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