2017. 7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 ダンベルシェイプ （佐　野）		10:00～10:30 浮きうきヌードル （玉　木）		10:00～10:30 ミットウォーキング （山田　浩）		10:00～10:30 しっかりジョギング （山田　寛）					10:00
30	10:40～11:10 初級2泳法 （佐　野）	1・2・3・4・5週目 バタフライ 平泳ぎ おまかせ	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 アクアビクス （高　橋）				30
11:00					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 はじめて背泳ぎ （戸　田）			11:15～11:45 わいわいウォーキング （高　橋）	11:00
30	11:20～11:50 アクアビクス （池　田）												30
12:00									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】		12:30～12:45 プカプカしよう		12:30～12:50 流水で泳ごう【順行】							30
13:00			13:00～13:30 初級バタフライ （出　海）		13:10～13:40 初級背泳ぎ （玉　木）		13:00～13:30 初級平泳ぎ （佐　野）			13:00～13:30 憧れダイバー （出　海）			13:00
30		13:15～13:45 しっかりジョギング （玉　木）							13:45～14:15 アクアビクス （永　峰）				30
14:00	14:00～14:30 はじめてスイム （出　海）		13:45～14:15 ウォーター イン モーション （永　峰）		13:55～14:25 アクアスティック （玉　木）		13:45～14:15 アクアジョリー （佐　野）				14:00～14:30 アクアジョリー （佐　野）		14:00
30	14:45～15:15 しっかり泳ごう （玉　木）			14:30～15:00 わいわいウォーキング （山田　浩）	14:35～15:05 アクアズンバ （玉　木）			14:30～15:00 楽らく燃焼 （木　村）		14:30～15:00 しっかりジョギング （高　橋）			30
15:00			15:15～15:45 初級クロール （山田　寛）		15:20～16:00 中級4泳法 （佐　野）	1・2・3・4・5週目 バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール おまかせ	15:15～16:00 マスターズスイム （佐　野）		15:15～15:45 シニアスイミング （戸　田）	60歳以上の方にご了承下さい。			15:00
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
30							16:15～17:00 ウォーターバレー （木　村）						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 しっかりジョギング （山田　浩）	19:10～19:50 中級4泳法 （佐　野）	1・2・3・4・5週目 バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール おまかせ			19:00
30	19:30～20:00 アクアビクス （高　橋）		19:30～20:00 アクアジョリー （山田　寛）		19:30～20:00 アクアビクス （佐　野）								30
20:00													20:00
30	20:15～20:45 初級2泳法 （高　橋）	1・3・5週目 クロール 背泳ぎ おまかせ	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2泳法 （高　橋）	1・3・5週目 平泳ぎ バタフライ おまかせ					30
21:00								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】	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
30													30
23:00													23:00