

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】 | | | | 12:30～12:45 ブカブカしよう | | 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 |
| | | 13:00～13:30 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 はじめてクロール (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) | | | | 13:00 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 | | | | | | | | | | | | | 14:00 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 | | | | | | | | | | | | | 15:00 30 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 30 | | | | | | | | | | | | | 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