2019. 7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 しっかりジョギング （山田 浩）	10:00～10:30 初級クロール （玉 木）		10:00～10:30 ミットアクア （六車 友）			10:00～10:30 ダンベルシェイプ （高 橋）					10:00
30	10:40～11:10 はじめてクロール （安 西）		10:40～11:10 アクアビクス （大 野）			10:45～11:15 浮きうきヌードル （六車 友）	10:40～11:10 はじめてキック （高 橋）		10:30～11:00 アクアビクス （城 戸）				30
11:00	11:20～11:50 アクアビクス （池 田）						11:20～11:50 アクアビクス （谷）		11:15～11:45 初級平泳ぎ （戸 田）				11:00
30													30
12:00									12:00～12:45 ウォーターバレー （大 野）				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】					30
13:00		13:00～13:30 かんたんボール （山 下）		13:00～13:30 楽らく燃焼 （木 村）	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 スタート＆ターン （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）			13:45～14:15 アクアビクス （永 峰）				30
14:00							14:00～14:30 初級バタフライ （玉 木）						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 （六車 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 ミットウォーキング （大 野）	30
15:00													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 （六車 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 （安 西）		15:15～15:45 シニアスイミング （戸 田）		15:15～15:45 ウォーター イン モーション （大 野）		30
16:00												16:00～16:15 プカプカしよう	16:00
30													30
17:00								17:10～17:25 流水で泳ごう【逆行】					17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00									19:20～19:50 初級クロール （玉 木）				19:00
30	19:30～20:00 中級4泳法 （高 橋）			19:30～20:00 ダンベルシェイプ （山 下）	19:30～20:00 初級平泳ぎ （高 橋）		19:30～20:00 初級背泳ぎ （玉 木）						30
20:00								20:10～20:40 浮きうきヌードル （城 戸）					20:00
30		20:15～20:45 かんたんボール （大 野）	20:15～20:45 アクアビクス （城 戸）		20:15～20:45 アクアビクス （永 峰）		20:50～21:20 ウォーター イン モーション （城 戸）						30
21:00	21:00～21:30 ウォーター イン モーション （大 野）			21:15～21:30 流水で泳ごう【順行】	21:00～21:45 マスターズスイム （高 橋）								21:00
30								21:30～21:45 プカプカ宇宙遊泳					30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

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