2018. 10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
9:30													9:30
10:00		10:00～10:30 わいわいウォーキング （玉　木）		10:00～10:30 ダンベルシェイプ （玉　木）		10:00～10:30 しっかりジョギング （山田　浩）		10:00～10:30 浮きうきヌードル （梅　本）					10:00
30									10:30～11:00 アクアビクス （高　橋）		10:15～11:00 スーパー マスターズスイム （梅　本）		30
11:00	10:40～11:10 初級バタフライ （玉　木）		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 初級背泳ぎ （梅　本）				11:05～11:15 スタート＆ターン		11:00
30	11:20～11:50 アクアビクス （池　田）				11:20～11:50 はじめてスイム （出　海）		11:20～11:50 なつメロアクア （谷）		11:15～11:45 初級平泳ぎ （戸　田）				30
12:00			12:00～12:45 ウォーターバレー （片　山）						12:00～12:45 ウォーターバレー （大　野）				12:00
30		12:30～12:50 流水で泳ごう【順行】				12:30～12:50 流水で泳ごう【順行】		12:30～12:45 プカプカしよう					30
13:00				13:00～13:30 浮きうきヌードル （山田　浩）	13:10～13:40 はじめて背泳ぎ （高　橋）			13:00～13:30 ミットウォーキング （山田　寛）	13:00～13:30 はじめてスイム （出　海）				13:00
30		13:15～13:45 楽らく燃焼 （山田　寛）					13:45～14:15 初級クロール （山田　寛）						30
14:00	14:00～14:30 アクアズンバ （玉　木）		13:45～14:15 ウォーター イン モーション （永　峰）			13:50～14:20 ダンベルシェイプ （城　戸）			13:45～14:15 アクアビクス （永　峰）				14:00
30	14:45～15:15 しっかり泳ごう （玉　木）		14:30～15:00 はじめてクロール （山田　寛）		14:30～15:00 アクアスティック （玉　木）		14:30～15:00 アクアジョリー （玉　木）			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）	30
15:00					15:15～15:45 ワンポイントスイム （玉　木）		15:15～16:00 マスターズスイム （玉　木）		15:15～15:45 シニアスイミング （戸　田）		15:15～15:45 アクアビクス （城　戸）		15:00
30	15:30～16:15 ウォーターバレー （山田　浩）												30
16:00												16:00～16:20 流水で泳ごう【順行】	16:00
30													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									19:10～19:40 中級クロール （出　海）				19:00
30	19:30～20:00 憧れメドレー （高　橋）		19:30～20:00 アクアジョリー （山田　寛）		19:30～20:00 はじめてクロール （出　海）			19:30～20:00 ダンベルシェイプ （山　下）					30
20:00													20:00
30	20:15～20:45 アクアビクス （高　橋）			20:15～20:45 かんたんボール （梅　本）		20:15～20:45 わいわいウォーキング （大　野）	20:15～20:45 初級バタフライ （出　海）						30
21:00		21:00～21:30 ミットウォーキング （大　野）	21:00～21:30 初級クロール （梅　本）		20:55～21:40 マスターズスイム （高　橋）								21:00
30				21:40～22:00 流水で泳ごう【順行】			21:15～21:45 ウォーター イン モーション （永　峰）						30
22:00								22:00～22:15 プカプカ宇宙遊泳					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。