2019. 10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 はじめてクロール （安　西）		10:00～10:30 初級背泳ぎ （玉　木）		10:00～10:30 ミットアクア （六車　友）			10:00～10:30 浮きうきヌードル （高　橋）					10:00
30		10:45～11:15 ダンベルシェイプ （山田　浩）	10:40～11:10 アクアビクス （永　峰）			10:45～11:15 かんたんボール （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 なつメロアクア （谷）		11:15～11:45 初級クロール （戸　田）				11:00
30	11:30～12:00 アクアビクス （田　井）				11:30～11:50 はじめてスイム （六車　友）								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 アクアジョリー （山田　浩）		13:10～13:40 ウォーター イン　モーション （城　戸）			13:15～13:45 しっかりジョギング （山田　浩）	13:00～13:30 初級平泳ぎ （高　橋）				13:00
30	13:15～13:45 アクアビクス （池　田）												30
14:00		14:00～14:30 楽らく燃焼 （玉　木）	13:45～14:15 初級クロール （六車　友）			13:50～14:20 ダンベルシェイプ （城　戸）	14:00～14:30 はじめて2泳法 （玉　木）	1・3週目　バタフライ 2・4週目　平泳ぎ	13:45～14:15 アクアビクス （永　峰）				14:00
30				14:30～15:00 アクアスティック （六車　友）	14:30～15:00 スタート＆ターン （高　橋）	1・3週目　スタート 2・4週目　ターン				14:30～15:00 浮きうきヌードル （山　下）		14:30～15:00 ダンベルシェイプ （大　野）	30
15:00	14:45～15:15 しっかり泳ごう （安　西）						14:45～15:15 アクアズンバ （玉　木）						15:00
30	15:30～16:00 初級バタフライ （安　西）		15:15～16:00 ウォーターバレー （山　下）		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）	60歳以上の方に限らせて頂きます。ご了承下さい。	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 初級バタフライ （玉　木）				19:00
30		19:30～20:00 わいわいウォーキング （山　下）		19:30～20:00 しっかりジョギング （大　野）	19:30～20:00 はじめてクロール （高　橋）		19:30～20:00 初級平泳ぎ （玉　木）						30
20:00								20:10～20:40 ミットウォーキング （城　戸）					20:00
30	20:15～20:45 初級背泳ぎ （高　橋）		20:15～20:45 アクアビクス （大　野）		20:15～20:45 ウォーター イン　モーション （永　峰）		20:50～21:20 アクアビクス （城　戸）						30
21:00	21:00～21:45 マスターズスイム （高　橋）			21:15～21:30 流水で泳ごう【順行】	21:00～21:30 中級4泳法 （高　橋）	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		21:30～21:45 プカプカ宇宙遊泳					21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00