2018. 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 ミットウォーキング （玉　木）		10:00～10:30 しっかりジョギング （玉　木）		10:00～10:30 浮きうきヌードル （山田　浩）		10:00～10:30 ダンベルシェイプ （高　橋）			10:15～11:00 スーパー マスターズスイム （梅　本） New		10:00
30	10:40～11:10 初級背泳ぎ （玉　木）		10:40～11:10 アクアジョリー （玉　木）		10:40～11:10 アクアビクス （山田　浩）		10:40～11:10 初級バタフライ （高　橋）		10:30～11:00 アクアビクス （高　橋）				30
11:00	11:20～11:50 アクアビクス （池　田）				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 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 （片　山）						12:00～12:45 ウォーターバレー （高　橋）				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 かんたんボール （山田　浩）	13:10～13:40 憧れメドレー （高　橋）			13:00～13:30 浮きうきヌードル （山田　寛）		13:00～13:30 憧れダイバー （出　海）			13:00
30		13:15～13:45 楽らく燃焼 （木　村）	13:45～14:15 ウォーター イン モーション （永　峰）		13:50～14:20 はじめて背泳ぎ （高　橋）		13:45～14:15 はじめてクロール （山田　寛）		13:45～14:15 アクアビクス （永　峰）				30
14:00	14:00～14:30 アクアズンバ （玉　木）		14:30～15:00 はじめてスイム （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 （山田　寛）			14:30～15:00 浮きうきヌードル （高　橋）		14:30～15:00 ダンベルシェイプ （城　戸）	14:00
30	14:45～15:15 ワンポイントスイム （玉　木）												30
15:00					15:15～15:45 しっかり泳ごう （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） 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 アクアビクス （松　山）		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					19:30～20:00 初級背泳ぎ （出　海）			19:30～20:00 わいわいウォーキング （山田　浩）	19:10～19:40 中級クロール （出　海） New				19:00
30	19:45～20:15 初級バタフライ （出　海）												30
20:00				20:05～20:35 浮きうきヌードル （梅　本）	20:15～20:45 アクアビクス （池　田）		21:15～21:45 憧れダイバー （出　海）						20:00
30	20:30～21:00 アクアビクス （谷）		20:45～21:15 初級クロール （梅　本）										30
21:00					20:55～21:40 マスターズスイム （高　橋）	21:15～21:45 ウォーター イン モーション （永　峰）							21:00
30				21:30～21:50 流水で泳ごう【順行】									30
22:00								22:00～22:15 プカプカ宇宙遊泳					22:00
30													30
23:00													23:00