# 2020. 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 | 10:00～10:30 初級平泳ぎ（安 西） | | | 10:00～10:30 しっかりジョギング（玉 木） | 10:00～10:30 アクアビクス（六車 友） | | 10:15～10:45 初級背泳ぎ（安 西） | | | | | | 10:00 |
| 30 | | 10:45～11:15 わいわいウォーキング（岸 田） | 10:40～11:10 アクアビクス（永 峰） | | 10:10～11:00 はじめてスイム（六車 友） | | | | | 10:30～11:00 楽らく燃焼（城 戸） | | | 30 |
| 11:00 | | | | | 11:10～11:40 はじめてクロール（六車 友） | | 11:10～11:40 なつメロアクア（谷） | | 11:15～11:45 アクアビクス（城 戸） | | | | 11:00 |
| 30 | 11:30～12:00 アクアビクス（田 井） | | 11:20～11:50 初級クロール（玉 木） | | | | | | | | | | 30 |
| 12:00 | | | | | | | | | 12:00～12:30 ワンポイントスイム（玉 木） | | | | 12:00 |
| 30 | | 12:30～12:45 流水で泳ごう【順行】 | 12:15～13:00 ウォーターバレー（山田 浩） | | | 12:30～12:45 プカプカしよう | | | 12:45～13:15 はじめて2泳法（玉 木） | 1・3週目 バタフライ<br>2・4週目 平泳ぎ | | | 30 |
| 13:00 | | 1・3週目 バタフライ<br>2・4週目 平泳ぎ | | 13:10～13:40 楽らく燃焼（山田 浩） | 13:10～13:40 ウォーターイン モーション（城 戸） | | | 13:00～13:30 わいわいウォーキング（山田 浩） | | | | | 13:00 |
| 30 | 13:30～14:00 初級2泳法（安 西） | | 13:50～14:20 アクアジョリー（六車 友） | | | 13:50～14:20 浮きうきヌードル（城 戸） | 13:40～14:10 アクアズンバ（玉 木） | | 13:30～14:00 ウォーターイン モーション（永 峰） | | | | 30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 30 | 14:15～14:45 アクアビクス（池 田） | | 14:30～15:00 初級クロール（六車 友） | | 14:30～15:00 初級背泳ぎ（玉 木） | | 14:20～14:50 スタート＆ターン（安 西） | | | 14:15～14:45 ダンベルシェイプ（山 下） | | 14:30～15:00 かんたんボール（大 野） | 30 |
| 15:00 | 15:00～15:30 しっかり泳ごう（安 西） | | | 15:15～15:30 プカプカしよう | | | 15:00～15:30 中級4泳法（安 西） | 1週目 バタフライ<br>2週目 背泳ぎ<br>3週目 平泳ぎ<br>4週目 クロール<br>5週目 おまかせ | 15:00～15:45 ウォーターバレー（山 下） | | 15:15～15:45 ウォーターイン モーション（大 野） | | 15:00 |
| 30 | | | | | 15:15～16:00 マスターズスイム（玉 木） | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 30 | | 19:20～19:50 浮きうきヌードル（山 下） | | 19:30～20:00 ミットウォーキング（大 野） | 19:30～20:00 はじめてクロール（山田 寛） | | 19:15～19:45 アクアビクス（玉 木） | | 19:20～19:50 初級2泳法（玉 木） | 1・3週目 平泳ぎ<br>2・4週目 バタフライ | | | 30 |
| 20:00 | 20:00～20:30 中級4泳法（安 西） | 1週目 バタフライ<br>2週目 背泳ぎ<br>3週目 平泳ぎ<br>4週目 クロール<br>5週目 おまかせ | 20:15～20:45 ウォーターイン モーション（大 野） | | 20:15～20:45 初級背泳ぎ（玉 木） | | 20:00～20:30 初級クロール（玉 木） | | | | | | 20:00 |
| 30 | | | | | | | | 21:30～21:45 プカプカ宇宙遊泳 | | | | | 30 |
| 21:00 | 20:45～21:30 マスターズスイム（安 西） | | | 21:00～21:15 プカプカ宇宙遊泳 | | 21:15～21:30 流水で泳ごう【順行】 | | | | | | | 21:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | 23:00 |