

【一般】プールレッスンスケジュール

	開始時間	レッスン時間 (分)	レッスン名	レベル	担当
火	8:50	30	水中ウォーキング	★	ヒロスケ
	11:15	30	水中体操	★	貝崎
	13:40	30	楽々水中歩行	★	槇尾
	14:20	30	泳いで健康	★～★★	ヒロスケ
	19:30	30	水中ウォーキング	★	岡本
水	8:50	30	朝の水中体操	★★	石田
	13:40	35	アクアビクス	★★	石田
	14:20	50	チャレンジスイム	★★	貝崎
	20:00	50	マスターズ水泳	★★	ヒロスケ
木	8:50	30	アクアウォーキング	★	山手
	11:15	30	はじめよう4種目	★	ヒロスケ
	13:40	30	プールで歩こう	★	ヒロスケ
	14:20	40	はじめてのスイム	★	槇尾
	19:30	30	水中体操	★	山手
	20:10	40	チャレンジスイム	★	貝崎
金	8:50	30	おはようスイム	★	岡本
	13:40	30	ウォーキングアクア	★	岡本
	14:20	30	チャレンジスイム	★★	槇尾
	19:30	30	腰痛改善ウォーキング	★	貝崎
	20:10	50	ポイントスイム	★★	山手
土	8:50	30	水中W	★	岡本
	11:30	30	スイムに挑戦	★	山手
	19:15	30	脂肪燃焼W	★	田中
日	13:30	30	水中ウォーキング	★	週変
	15:30	40	サンデースイム	★	週変
月	休館日				

* スタート(飛込)練習は、岡・長久・槇尾コーチが行います。