















2011.1月～

フルタイムスケジュール

	火	水	木	金	土	日			
10									
11	 種目変更 10:30～11:15 初級平泳ぎ 廣瀬	10:30～11:15 中級スイム 鎌	 種目変更 10:30～11:15 初級青泳ぎ 東條	10:30～11:30 上級スイム 蛭子	10:40～11:25 中級スイム 鎌	10:40～11:40 上級スイム 田上			
12	11:30～12:10 アクアファイト 廣瀬	11:30～12:10 エンジョイアクア 武智	11:30～12:10 アクア DE キュッ! 田淵		 11:40～12:20 アクアエクササイズ 田淵				
13	12:20～13:20 健康水中運動 東條	12:20～13:20 アクア ボール 蛭子	12:20～13:20 健康水中運動 東條	12:20～13:20 アクアヌードル 蛭子		11:40～12:40 上級スイム 蛭子			
14	 種目変更 13:30～14:15 初心者スイム 廣瀬	13:30～14:30 上級スイム 藤川	 種目変更 13:30～14:15 初級バタフライ 鎌	13:30～14:15 上級スイム 田上	 種目変更 13:30～14:15 初心者スイム 田淵	13:30～14:15 中級スイム 大貝	 種目変更 13:30～14:15 初級クロール 田淵	13:30～14:15 中級スイム 鎌	12:50～13:35 中級スイム 佐野
15	14:40～15:30 有料【中上級】 鎌		14:40～15:30 有料【中上級】 鎌		14:40～15:30 有料【中上級】 鎌				
16					 15:30～16:15 初級スイム 蛭子	15:30～16:30 上級スイム 藤川			
17	 マークは、初心者の方でも安心して参加できるプログラムです。								
18									
19	 19:00～19:45 初級スイム 蛭子		 18:40～19:25 初級スイム 竹内		18:40～19:25 中級スイム 下窪				
20	19:50～20:35 上級インターバル 蛭子	19:50～20:35 中級スイム 田淵	19:50～20:50 がんがんインターバル 鎌	19:50～20:35 中級スイム 佐野		★祝日は特別タイムスケジュール でレッスンをを行います。 館内掲示にてご確認ください。			
21		 21:00～21:45 初級スイム 田淵	 21:00～21:40 シェイプ アクア 竹内	 21:00～21:45 初級スイム 佐野		★インストラクターの都合等により レッスン内容・時間変更・休講 になる場合がございます。			
22						1月よりレッスン内容が変更になっています。 ご確認下さい。			