

2018 11月～

フルタイムスケジュール

	火	水	木	金	土	日
10	種目変更					
11	10:30～11:15 初級背泳ぎ 碓	10:30～11:15 中級スイム 四辻	10:30～11:15 中級スイム 中川	10:30～11:30 上級スイム 中川	10:40～11:25 中級スイム 四辻	10:40～11:40 上級スイム 田上
12	11:30～12:10 アクアDEキュッ! 碓	11:30～12:10 シェイプアクア 武智	11:00～11:45 初級バタフライ 武智		11:40～12:20 アクアエクササイズ 田淵	
13	12:20～13:20 アクアヌードル 井原	12:20～13:20 アクアボール 四辻	12:10～12:50 シェイプアクア 武智	12:20～13:20 健康水中運動 井原		11:50～12:50 上級スイム 田淵
14	13:30～14:15 初心者スイム 武智	13:30～14:30 上級スイム 四辻	13:30～14:15 初級クロール 大貝	13:30～14:15 初級平泳ぎ 武智		13:00～13:45 初・中級スイム 井原
15		13:30～14:30 上級スイム 田上	13:40～14:25 中級スイム 大貝	13:40～14:25 中級スイム 四辻		
16		種目変更		種目変更	15:40～16:25 上級インターバル 井原	
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 井原		18:55～19:40 初級スイム 井原		18:40～19:25 中級スイム 下窪	
20	19:50～20:35 上級インターバル 井原		19:50～20:50 がんがんインターバル 井原	20:10～20:55 初・中級スイム 井原		★祝日は特別タイムスケジュールで レッスンを行います。 館内掲示にてご確認ください。
21						★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						11月よりレッスン内容・インストラクターが変更になってますの でご確認ください。

★祝日は特別タイムスケジュールで
レッスンを行います。
館内掲示にてご確認ください。

★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。

11月よりレッスン内容・インストラクターが変更になってますの
でご確認ください。