


2018 1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 初級バタフライ 碓	10:30～11:15 中級スイム 四辻	10:30～11:15 中級スイム 中川	11:00～11:45 初級クロール 武智	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	種目変更	種目変更	11:40～12:20 アクアエクササイズ 田淵	11:50～12:50 上級スイム 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		13:00～13:45 初・中級スイム 井原	
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 初級平泳ぎ 大貝	13:30～14:15 初心者スイム 四辻	13:30～14:15 初級背泳ぎ 武智		
15		種目変更		種目変更			
16					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			
21							
22							

★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。

1月よりレッスン内容・インストラクターが変更になっていますので、ご確認ください