

# アクアクラス レッスン表

## 2024年9月組

月			火			水		
朝の部			朝の部			朝の部		
健康ウォーキング AM	11:00~11:30	古川	健康ウォーキング AM	11:00~11:30	古川	健康ウォーキング AM	11:00~11:30	山内
4泳法 (バタフライ)		藪下	スイム 初級		山内	フィンスイム		古川
スイム 初級	11:35~12:25	藪下	スイム 中級 (平泳ぎ)	11:35~12:25	古川	スイム 初級	11:35~12:25	古川
スイム 中級 (バタフライ)		森本	スイム 上級		斎藤	スイム 中級 (バタフライ)		山内
スイム 上級		古川				スイム 上級		田口
						腰痛緩和クラス	12:30~12:55	藪下
健康ウォーキング PM	13:00~13:30	森本	健康ウォーキング PM	13:00~13:30	藪下	健康ウォーキング PM	13:00~13:30	藪下
スイム 初級		古川	スイム 初級		藪下	スイム 初級		藪下
スイム 中級 (バタフライ)	13:35~14:25	森本	スイム 中級 (平泳ぎ)	13:35~14:25	古川	スイム 中級 (バタフライ)	13:35~14:25	山内
スイム 上級		中西	スイム 上級		斎藤	スイム 上級		古川
平泳ぎ	14:30~15:00	中西	バタフライ	14:30~15:00	斎藤	背泳ぎ	14:30~15:00	山内
夜の部			夜の部			夜の部		
4泳法 (平泳ぎ)	20:00~20:30	古川	スイム 初級	19:30~20:10	山内	スイムマスター	20:00~20:50	中西

金		
朝の部		
健康ウォーキング AM	11:00~11:30	斎藤
スイム 初級		山内
スイム 中級 (平泳ぎ)	11:35~12:25	斎藤
スイム 上級		森本
腰痛緩和クラス	12:30~12:55	藪下
健康ウォーキング PM	13:00~13:30	藪下
スイム 初級		藪下
スイム 中級 (平泳ぎ)	13:35~14:25	斎藤
スイム マスター		中西
ターン・スタート	14:30~15:00	山内
夜の部		
スイム 中級 (平泳ぎ・バタフライ)	19:50~20:40	中西

土		
夜の部		
スイム 初級	19:30~20:20	山内
スイム 中・上級		藪下
フィンスイム	20:25~20:55	山内

◎今月の委託指導日 ひまわり園・・・11日(水)  
つぼみ園・・・20日(水)  
おひさま保育園・・・10日(火)・17日(火)  
ひまわり・つぼみ園 5歳児指導・・・なし

**レッスン説明**  
健康ウォーキング・・・いろいろな歩き方で歩きます  
スイム初級・・・クロール、背泳ぎを練習します  
スイム中級・・・クロール、背泳ぎの練習と( )の泳ぎを練習します  
スイム上級・・・速く、長く泳げるように練習します  
スイム マスター・・・大会出場を目標に練習をします。  
クロール・・・クロールのレベルアップを目標に練習します  
背泳ぎ・・・背泳ぎのレベルアップを目標に練習します  
平泳ぎ・・・平泳ぎのレベルアップを目標に練習します  
バタフライ・・・バタフライのレベルアップを目標に練習します  
フィンスイム・・・フィン(足ひれ)を付けて練習します  
ターン・・・4泳法のターンを練習します。  
腰痛緩和クラス・・・色々な動き・運動を行い、腰痛予防・改善を目指します  
4泳法・・・4つの泳ぎを色々な練習で上達を目指すクラスです。

※コーチの勤務の都合により変更になる場合があります。

今月の特別休館日・・・9/9(月)