

アクアクラス レッスン表

2024年12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 (平泳ぎ)		藪下	スィム 初級		山内	フィンスィム		古川
スィム 初級	11:35~12:25	藪下	スィム 中級 (平泳ぎ)	11:35~12:25	古川	スィム 初級	11:35~12:25	古川
スィム 中級 (バタフライ)		森本	スィム 上級		斎藤	スィム 中級 (バタフライ)		山内
スィム 上級		古川				スィム 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
スィム 初級		古川	スィム 初級		藪下	スィム 初級		藪下
スィム 中級 (バタフライ)	13:35~14:25	森本	スィム 中級 (平泳ぎ)	13:35~14:25	古川	スィム 中級 (バタフライ)	13:35~14:25	山内
スィム 上級		藪下	スィム 上級		斎藤	スィム 上級		古川
平泳ぎ	14:30~15:00	藪下	バタフライ	14:30~15:00	斎藤	背泳ぎ	14:30~15:00	古川
夜の部			夜の部			夜の部		
4泳法 (背泳ぎ)	20:00~20:30	古川	スィム 初級	19:30~20:10	山内	スィムマスター	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
スィム 初級		山内
スィム 中級 (平泳ぎ)	11:35~12:25	斎藤
スィム 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
スィム 初級		藪下
スィム 中級 (平泳ぎ)	13:35~14:25	斎藤
スィム マスター		山内
ターン・スタート	14:30~15:00	山内
夜の部		
スィム 中級 (平泳ぎ・バタフライ)	19:50~20:40	中西

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

◎今月の委託指導日 ひまわり園・・・4日(水)
 つぼみ園・・・11日(水)
 おひさま保育園・・・3日(火)・10日(火)・17日(火)
 ひまわり・つぼみ園 5歳児指導・・・毎週金曜日

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
 スィム初級・・・クロール、背泳ぎを練習します
 スィム中級・・・クロール、背泳ぎの練習と()の泳ぎを練習します
 スィム上級・・・速く、長く泳げるように練習します
 スィム 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
 フィンスィム・・・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...30日(月)・31日(火)