

アクアクラス レッスン表

2025年7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（背泳ぎ）		藪下	スイム 初級	11:35~12:25	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）		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	13:35~14:25	古川	スイム 初級	13:35~14:25	藪下	スイム 初級	13:35~14:25	藪下		
スイム 中級（バタフライ）		森本	スイム 中級（平泳ぎ）		古川	スイム 中級（バタフライ）		山内		
スイム 上級		藪下	スイム 上級		斎藤	スイム 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	スイム 初級	19:30~20:10	山内	スイムマスター	20:00~20:50	中西		

金				土			◎今月の委託指導日　ひまわり園・・・16日(水)		
朝の部				つぼみ園・・・　9日(水)					
健康ウォーキング　AM		11：00～11：30	斎藤						
スイム　初級		11：35～12：25	山内						
スイム　中級（平泳ぎ）			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		13：35～14：25	藪下						
スイム　中級（平泳ぎ）			斎藤						
スイム　マスター			山内						
ターン・スタート			14：30～15：00						
夜の部				夜の部					
スイム　中級（平泳ぎ・バタフライ）		19：50～20：40	中西	スイム　初級		19：30～20：20	山内	ターン・・・4泳法のターンを練習します。	
				スイム　中・上級			藪下	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	
				フィンスイム		20：25～20：55	山内	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…15日(火)・23日(水)・31日(木)