

| アクアクラス            |             |    | レッスン表       |             |    | 2025年10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（クロール）         |             | 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 |
| スタート・ターン          | 14：30～15：00 | 藪下 | 平泳ぎ         | 14：30～15：00 | 斎藤 | バタフライ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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・・・1日（水）<br>つぼみ園・・・22日（水）<br>おひさま保育園・・・7日（火）・14日（火）・21日（火）<br>ひまわり・つぼみ園 5歳児指導・・・31日（金）<br><br>レ ッ ス ン 説 明<br>健康ウォーキング・・・いろいろな歩き方で歩きます<br>スイム初級・・・クロール、背泳ぎを練習します<br>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<br>スイム上級・・・速く、長く泳げるように練習します<br>スイム マスター・・・大会出場を目標に練習をします。<br>クロール・・・クロールのレベルアップを目標に練習します<br>背泳ぎ・・・背泳ぎのレベルアップを目標に練習します<br>平泳ぎ・・・平泳ぎのレベルアップを目標に練習します<br>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<br>フィンスイム・・・フィン（足ひれ）を付けて練習します<br>ターン・・・4泳法のターンを練習します。<br>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<br>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。 |             |    |
| 朝の部               |             |    |             |             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |
| 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 |             |             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |
| 背泳ぎ               | 14：30～15：00 | 山内 |             |             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |
|                   |             |    |             |             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |
| 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |
|                   |             |    | スイム 中・上級    |             | 藪下 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |
|                   |             |    | フィンスイム      | 20：25～20：55 | 山内 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |

※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…24日（金）～30日（木）

※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…24日（金）～30日（木）