アクアクラス レッスン表

2025年10月組

対象の部	アクアクラス レツスン衣				2025年10月組			
健康ウォーキング AM 4 泳法 (クロール) 11:00~11:30 古川 接康ウォーキング AM 数下 スイム 初級 数下 スイム 初級 京藤 スイム 中級 (パタフライ) 11:35~12:25 本本 保康ウォーキング PM 13:00~13:30 11:35~12:25 本本 健康ウォーキング PM 13:00~13:30 13:35~12:25 11:35~12:25 本本 健康ウォーキング PM 13:00~13:30 13:35~14:25 日本 スイム 中級 (パタフライ) 13:35~14:25 日本 スイム 中級 (アメティー) 13:35~14:25 日本 スイム 上級 表本 保康ウォーキング PM 13:00~13:30 13:35~14:25 日本 スイム 上級 大イム 中級 (アメティー) カスイム 中級 (アメティー) 13:35~14:25 日本 スイム 上級 表本 スイム 上級 表本 スイム 上級 表本 スイム 上級 スイム 上級 表本 スイム 上級 表本 スイム 上級 スイム 上級 表本 スイム 上級 表本 スイム 上級 スイム 上級 スイム 上級 表本 スイム 上級 スイム 上級 スイム 上級 スイム 上級 表本 スイム 上級 スイム 上級 スイム 上級 スイム 上級 表本 スイム 上級 カスイム 一次 スイム 上級 スイム 上級 スイム 上級 スイム 上級 スイム 一次 スイム 一次 スイム 一次 スイム 力級 スイム 初級 19:30~20:10 カスイム 初級 19:30~20:10 カスイム スクー スイムマスター 20:00~20:50	月		火		水			
11:00~11:30 数下	朝の部		朝の部			朝の部		
4 泳法 (クロール) 藪下 スイム 初級 (平泳ぎ) スイム 中級 (パタフライ) 11:35~12:25 女子ム 上級 女子ム 上級 女子ム 上級 11:35~12:25 古川 スイム 初級 (アタフライ) 11:35~12:25 11:35~12:25 11:35~12:25 古川 スイム 上級 スイム 上級 11:35~12:25 12:30~12:55 12:30~12:55 12:30~12:55 12:30~12:55 12:30~12:55 12:30~12:55 13:30~12:55 13:30~12:55 13:35~14:25	健康ウォーキング AM 11.000.11.30	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	11.00.11.20	山内
スイム 中級 (バタフライ) 11:35~12:25 森本 スイム 上級 斎藤 スイム 中級 (バタフライ) 11:35~12:25 健康ウォーキング PM スイム 初級 スイム 中級 (バタフライ) 13:00~13:30 森本 健康ウォーキング PM (健康ウォーキング PM (対象フライ) 13:00~13:30 数下 (健康ウォーキング PM (対象フライ) 13:35~14:25 13:35~14:25 スイム 中級 (バタフライ) スイム 中級 (バタフライ) スイム 中級 (平泳ぎ) 13:35~14:25 古川 (スイム 中級 (ア泳ぎ) スイム 中級 (バタフライ) スイム 中級 (バタフライ) 13:35~14:25 スイム 上級 スイム 上級 東京 (スイム 上級 (アッチ) 14:30~15:00 京藤 (バタフライ) 14:30~15:00 京藤 (バタフライ) 14:30~15:00 夜の部 (水の部) マイムマスター 20:00~20:50	4 泳法(クロール)	藪下	スイム 初級		山内	フィンスイム	11:00~11:30	古川
古川	スイム 初級	藪下	スイム 中級(平泳ぎ)	11:35~12:25	古川	スイム 初級		古川
腰痛緩和クラス 12:30~12:55	スイム 中級 (バタフライ) 11:35~12:25	森本	スイム 上級		斎藤	スイム 中級 (バタフライ)	11:35~12:25	山内
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 スイム 中級 (バタフライ) 13:35~14:25 森本 スイム 中級 (平泳ぎ) スイム 上級 古川 スイム 中級 (バタフライ) カスイム 上級 カスイム カスクライ カスイム カスクライ カスイム フラーク・フラーク・フラーク・フラーク・フラーク・フラーク・フラーク・フラーク・	スイム 上級	古川				スイム 上級		田口
スイム 初級 スイム 中級 (バタフライ) スイム 上級 古川 森本 東下 スイム 中級 (平泳ぎ) 東下 スイム 上級 スイム 上級 藪下 京藤 スイム 中級 (バタフライ) 京藤 スイム 上級 スイム 上級 スタート・ターン 水の部 14:30~15:00 藪下 夜の部 本の部 夜の部 夜の部 スイム マスター 20:00~20:50						腰痛緩和クラス	12:30~12:55	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) スイム 上級 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 14:30~15:00 夜の部 夜の部 夜の部 スイム 初級 19:30~20:10 山内 スイムマスター 20:00~20:50	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 上級 藪下 スイム 上級 斎藤 スイム 上級 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	スイム 初級	古川	スイム 初級		藪下	スイム 初級		藪下
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 夜の部 夜の部 夜の部 夜の部 スイムマスター 20:00~20:50	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
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	スイム 上級	藪下	スイム 上級		斎藤	スイム 上級		古川
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	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			
全	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
						 ◎今月の委託指導日 ひま:	わり園・・・1日(水)	
朝の部 つぼみ園・・・・22日(水)	朝の部					つぼみ	*園・・・22日(水)	

金		土		◎今月の委託指導日 ひまわり園・・・1日(水)	
朝の部					つぼみ園・・・22日(水)
健康ウォーキング AM 11:00~11:3	0 斎藤				おひさま保育園・・・7日(火)・14日(火)・21日(火)
スイム 初級	山内				ひまわり・つぼみ園 5歳児指導・・・31日(金)
スイム 中級 (平泳ぎ) 11:35~12:2	5 斎藤				レッスン説明
スイム 上級	森本				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
腰痛緩和クラス 12:30~12:5	5 藪下				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
健康ウォーキング PM 13:00~13:3	o 藪下				スイム上級・・速く、長く泳げるように練習します
スイム 初級	藪下				スイム マスター・・大会出場を目標に練習をします。
スイム 中級 (平泳ぎ) 13:35~14:2	5 斎藤				クロール・・クロールのレベルアップを目標に練習します
スイム マスター	山内				背泳ぎ・・背泳ぎのレベルアップを目標に練習します
背泳ぎ 14:30~15:0	0 山内				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
夜の部		夜の部		フィンスイム・・フィン(足ひれ)を付けて練習します	
スイム 中級(平泳ぎ・バタフライ) 19:50~20:4	泳ぎ・バタフライ) 19:50~20:40 中西 スイム 初級 スイム 中・上級 19:30~20:20	山内	ターン・・4泳法のターンを練習します。		
			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。