

アクアクラス レッスン表

2025年11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	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	平泳ぎ	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（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				土			◎今月の委託指導日　ひまわり園・・・12日（水） つぼみ園・・・19日（水） おひさま保育園・・・4日（火）・18日（火）・25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。
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		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…なし