

アクアクラス レッスン表

2025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 4泳法（平泳ぎ）	11:00~11:30	古川	健康ウォーキング AM スイム 初級	11:35~12:25	古川	健康ウォーキング AM フィンスイム	11:00~11:30	山内 古川
スイム 初級		薮下	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	薮下
健康ウォーキング PM スイム 初級	13:00~13:30	森本	健康ウォーキング PM スイム 初級	13:35~14:25	薮下	健康ウォーキング PM スイム 初級	13:00~13:30	薮下
スイム 中級（バタフライ）		古川	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		森本	スイム 上級		斎藤	スイム 上級		古川
スタート・ターン		薮下	平泳ぎ		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（クロール）	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			日		
朝の部								
健康ウォーキング AM スイム 初級	11:00~11:30	斎藤				◎今月の委託指導日 ひまわり園・・・3日（水） つぼみ園・・・10日（水） おひさま保育園・・・2日（火）・9日（火）・16日（火） ひまわり・つぼみ園 5歳児指導・・・毎週金曜日		
スイム 中級（平泳ぎ）	11:35~12:25	山内				レッスン説明		
スイム 上級		斎藤				健康ウォーキング・・・いろいろな歩き方で歩きます		
腰痛緩和クラス		森本				スイム初級・・・クロール、背泳ぎを練習します		
健康ウォーキング PM スイム 初級	13:00~13:30	薮下				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		
スイム 中級（平泳ぎ）	13:35~14:25	斎藤				スイム上級・・・速く、長く泳げるよう練習します		
スイム マスター		山内				スイム マスター・・・大会出場目標に練習します。		
背泳ぎ		山内				クロール・・・クロールのレベルアップを目標に練習します		
夜の部			夜の部			背泳ぎ・・・背泳ぎのレベルアップを目標に練習します		
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	平泳ぎ・・・平泳ぎのレベルアップを目標に練習します		
			スイム 中・上級		薮下	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		山内	フィンスイム・・・フィン（足ひれ）を付けて練習します		

※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…29日（月）・30日（火）・31日（水）