

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	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（平泳ぎ）		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									
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（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			◎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 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	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…29日（月）・30日（火）・31日（水）

※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）