

アクアクラス レッスン表

2026年3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 | | 藪下 | 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) | 11:35~12:25 | 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 | 山内 | 健康ウォーキング PM | 13:00~13:30 | 藪下 |
| スイム 初級 | | 古川 | スイム 初級 | | 山内 | スイム 初級 | | 藪下 |
| スイム 中級(バタフライ) | 13:35~14:25 | 中西 | 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 |
| スイム 上級 | | 森本 | スイム 上級 | | 斎藤 | スイム 上級 | | 古川 |
| 背泳ぎ | 14:30~15:00 | 中西 | スタート・ターン | 14:30~15:00 | 斎藤 | 平泳ぎ | 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 | 山崎 | スイム 初級 | 19:30~20:10 | 山崎 | スイムマスター | 20:00~20:50 | 中西 |

| 金 | | |
|-------------------|-------------|----|
| 朝の部 | | |
| 健康ウォーキング AM | 11:00~11:30 | 斎藤 |
| スイム 初級 | | 藪下 |
| スイム 中級(平泳ぎ) | 11:35~12:25 | 斎藤 |
| スイム 上級 | | 山内 |
| 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 | 山内 |
| スイム 初級 | | 山内 |
| スイム 中級(平泳ぎ) | 13:35~14:25 | 斎藤 |
| スイム マスター | | 中西 |
| バタフライ | 14:30~15:00 | 中西 |
| 夜の部 | | |
| スイム 中級(平泳ぎ・バタフライ) | 19:50~20:40 | 中西 |

| 土 | | |
|----------|-------------|----|
| 夜の部 | | |
| 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 |

◎今月の委託指導日 ひまわり園・・・4日(水)
 つぼみ園・・・18日(水)
 おひさま保育園・・・10日(火)・17日(火)・24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。

※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