

アクアクラス レッスン表

2025年8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		山内	フィンスイム		古川
スイム 初級		藪下	11:35~12:25		古川	スイム 初級		古川
スイム 中級（バタフライ）		森本			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		古川	スイム 初級		藪下	スイム 初級		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		藪下	バタフライ		14:30~15:00	斎藤		背泳ぎ
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			
朝の部				◎今月の委託指導日　ひまわり園・・・なし つぼみ園・・・なし おひさま保育園・・・5日(火)・19日(火) ひまわり・つぼみ園 5歳児指導・・・なし 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。			
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					
ターン・スタート	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		

◎今月の委託指導日 ひまわり園・・・なし
つぼみ園・・・なし
おひさま保育園・・・5日(火)・19日(火)
ひまわり・つぼみ園 5歳児指導・・・なし

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…11日(月)～13日(水)・29日(金)・30日(土)