

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（クロール）		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
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（背泳ぎ）	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								
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			

◎今月の委託指導日 ひまわり園・・・1日（水）
つぼみ園・・・22日（水）
おひさま保育園・・・7日（火）・14日（火）・21日（火）
ひまわり・つぼみ園 5歳児指導・・・31日（金）

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…24日（金）～30日（木）

※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…24日（金）～30日（木）