

アクアクラス レッスン表

2026年2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（背泳ぎ） | 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 スイム 中級（バタフライ） スイム 上級 背泳ぎ | 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 |
| | 13:35~14:25 | 古川 | スイム 中級（平泳ぎ） | 古川 | スイム 中級（バタフライ） | 13:35~14:25 | 山内 | |
| | | 森本 | スイム 上級 | 斎藤 | スイム 上級 | | 古川 | |
| | | 中西 | スタート・ターン | 14:30~15:00 | 斎藤 | 平泳ぎ | 14:30~15:00 | 古川 |
| | | 中西 | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 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 スイム 初級 スイム 中級（平泳ぎ） スイム 上級 | 11:00~11:30 | 斎藤 | | | |
| 腰痛緩和クラス 健康ウォーキング PM スイム 初級 スイム 中級（平泳ぎ） スイム マスター バタフライ | 12:30~12:55 | 薮下 | | | |
| | 13:00~13:30 | 薮下 | | | |
| | 13:35~14:25 | 山内 | | | |
| | | 斎藤 | | | |
| | | 森本 | | | |
| | | 中西 | | | |
| | | 中西 | | | |
| 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 | | 薮下 |
| | | | フィンスイム | | 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…なし

◎今月の委託指導日 ひまわり園・・・18日（水）
つぼみ園・・・25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、長く泳げるよう練習します
スイム マスター・・・大会出場を目標に練習します。
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。