

2019年 6月

プール・ショートレッスンプログラム

火	水	木	金	土	日
				1	2
<p>レッスン表記 Pプールレッスン Sショートレッスン</p>	<p>蘇生講習会CPR(心肺蘇生法) ケアルーム 15日(土)15:00~16:00</p>			<p>12:00~P フォーミング背泳ぎ 奥山 20:30~P 初めて背泳ぎ 有我</p>	<p>13:00~P アクアダンス 山田 15:00~P フォーミングクロール 榎</p>
4	5	6	7	8	9
<p>13:00~P フォーミング平泳ぎ 奥山 20:00~P アクアミット 秋山</p>	<p>11:15~P リズムウォーキング 近澤 12:00~P 足ヒレスイム 丸山 13:15~S 背すじピン 井澤 13:40~S シナプソロジー 丸山</p>	<p>9:30~P アクアサーキット 有我 10:00~S バランスボール 鈴木 12:20~S シナプソロジー 伊東 13:30~P フォーミング背泳ぎ 榎 14:10~P リズムアクア 有我 20:30~P アクアダンス 山田</p>	<p>9:30~P リズムアクア 近澤 12:30~P アクアサーキット 山田 13:00~P フォーミングバタフライ 奥山 20:30~P 初めて平泳ぎ 榎</p>	<p>12:00~P 初めて背泳ぎ 星野 20:30~P 足ヒレスイム 有我</p>	<p>13:00~P アクアサーキット 秋山 15:00~P 初めて背泳ぎ 榎</p>
11	12	13	14	15	16
<p>13:00~P 初めて平泳ぎ 西澤 20:00~P アクアダンス 秋山</p>	<p>11:15~P アクアダンス 有我 12:00~P フォーミングバタフライ 榎 13:15~S バランスボール 山田 13:40~S シナプソロジー 丸山</p>	<p>9:30~P リズムアクア 近澤 10:00~S オーク体操 高橋 12:20~S シナプソロジー 山田 13:30~P フォーミングクロール 西澤 14:10~P ウォーキング 山田 20:30~P アクアパワー 有我</p>	<p>9:30~P ウォーキング 近澤 12:30~P アクアダンス 有我 13:00~P フォーミングクロール 奥山 20:30~P スノーケル 丸山</p>	<p>12:00~P 初めてクロール 奥山 20:30~P アクアダンス 秋山</p>	<p>13:00~P コンディショニング 山田 15:00~P 足ヒレスイム 丸山</p>
18	19	20	21	22	23
<p>13:00~P 初めてバタフライ 長谷川 20:00~P アクアサーキット 有我</p>	<p>11:15~P リズムウォーキング 近澤 12:00~P 初めてクロール 長谷川 13:15~S 快適ストレッチ 山崎 13:40~S シナプソロジー 丸山</p>	<p>9:30~P アクアダンス 有我 10:00~S 背すじピン 井澤 12:20~S シナプソロジー 丸山 13:30~P スノーケル 丸山 14:10~P ウォーキング 近澤 20:30~P アクアサーキット 山田</p>	<p>9:30~P コンディショニング 近澤 12:30~P アクアサーキット 有我 13:00~P チャレンジ500m 西澤 20:30~P アクアダンス 秋山</p>	<p>12:00~P 初めてバタフライ 西澤 20:30~P フォーミングクロール 有我</p>	<p>13:00~P アクアミット 秋山 15:00~P 初めてクロール 西澤</p>
25	26	27	28	29	30
<p>13:00~P クロール スタート&ターン 西澤 20:00~P アクアダンス 山田</p>	<p>11:15~P アクアサーキット 有我 12:00~P 初めて背泳ぎ 榎 13:15~S ウェーブストレッチ 井澤 13:40~S シナプソロジー 伊東</p>	<p>9:30~P ウォーキング 近澤 10:00~S 快適ストレッチ 丸山 12:20~S シナプソロジー 丸山 13:30~P 初めてクロール 星野 14:10~P リズムアクア 有我 20:30~P アクアミット 山田</p>	<p>9:30~P リズムアクア 近澤 12:30~P アクアダンス 有我 13:00~P 初めて背泳ぎ 奥山 20:30~P 足ヒレスイム 榎</p>	<p>12:00~P 足ヒレスイム 丸山 20:30~P アクアサーキット 秋山</p>	<p>13:00~P アクアパワー 秋山 15:00~P フォーミング背泳ぎ 西澤</p>