

2019年 8月

プール・ショートレッスンプログラム

改訂版

火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4
レッスン表記		9:40~P リズムアクア 近澤 10:00~S ウェーブストレッチ 井澤 12:20~S シナプソロジー 丸山 13:30~P 足ヒレスイム 丸山 14:10~P ウォーキング 有我 20:30~P アクアダンス 西澤	9:30~P リズムウォーキング 近澤 12:30~P アクアダンス 山田 13:00~P チャレンジ500m 奥山 20:30~P 初めて平泳ぎ 榎	12:00~P 初めて背泳ぎ 星野 20:30~P アクアパワー 秋山	13:00~P アクアミット 山田 15:00~P 初めてバタフライ 長谷川
P プールレッスン					
S ショートレッスン					
6	7	8	9	10	11
13:00~P フォーミング平泳ぎ 奥山 20:00~P アクアダンス 山田	11:15~P コンディショニング 近澤 12:00~P 初めてクロール 長谷川 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	9:30~P アクアサーキット 有我 10:00~S 背すじピン 山田 12:20~S シナプソロジー 山田 13:30~P 初めて平泳ぎ 星野 14:10~P リズムアクア 山田 20:30~P アクアダンス 西澤	9:40~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 フォーミングクロール 奥山 20:30~P 足ヒレスイム 丸山	12:00~P 初めてクロール 星野 20:30~P アクアサーキット 有我	13:00~P アクアダンス 西澤 15:00~P 初めてクロール 星野
13	14	15	16	17	18
休館日	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 有我 13:15~S 背すじピン 井澤 13:40~S シナプソロジー 丸山	9:40~P リズムアクア 有我 10:00~S オーク体操 高橋 12:20~S シナプソロジー 伊東 13:30~P フォーミングクロール 奥山 14:10~P リズムアクア 有我 20:30~P アクアミット 山田	9:40~P ウォーキング 近澤 12:30~P アクアダンス 有我 13:00~P フォーミング背泳ぎ 奥山 20:30~P 初めて背泳ぎ 有我	12:00~P フォーミング平泳ぎ 奥山 20:30~P スノーケル 丸山	13:00~P コンディショニング 秋山 15:00~P フォーミング背泳ぎ 榎
20	21	22	23	24	25
13:00~P 初めて背泳ぎ 長谷川 20:00~P アクアミット 山田	11:15~P リズムウォーキング 有我 12:00~P フォーミング背泳ぎ 榎 13:15~S バランスボール 鈴木 13:40~S シナプソロジー 丸山	9:40~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 フォーミングバタフライ 奥山 14:10~P リズムアクア 山田 20:30~P アクアダンス 西澤	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 奥山 20:30~P フォーミングバタフライ 榎	12:00~P 初めてバタフライ 星野 20:30~P アクアダンス 有我	13:00~P アクアサーキット 秋山 15:00~P 足ヒレスイム 丸山
27	28	29	30	31	
13:00~P 初めてクロール 長谷川 20:00~P スノーケル 丸山	11:15~P アクアサーキット 秋山 12:00~P 初めてバタフライ 長谷川 13:15~S 背すじピン 井澤 13:40~S シナプソロジー 山田	9:40~P リズムアクア 有我 10:00~S バランスボール 山田 12:20~S シナプソロジー 山田 13:30~P 初めてクロール 星野 14:10~P アクアバランス 山田 20:30~P アクアダンス 西澤	9:30~P リズムウォーキング 近澤 12:30~P アクアダンス 有我 13:00~P フォーミングバタフライ 西澤 20:30~P フォーミングクロール 榎	12:00~P フォーミングクロール 西澤 20:30~P アクアダンス 秋山	蘇生講習会CPR(心肺蘇生法) ケアルーム 24日(土) 15:00~16:00

