

2019年 12月

プール・ショートレッスンプログラム

火	水	木	金	土	日	
					1	
レッスン表記	蘇生講習会 CPR (心肺蘇生法)	年末年始の営業時間は			2019年沢山のご利用	13:00~ P アクアミット 有我 15:00~ P 初めて背泳ぎ 長谷川
P プールレッスン	ケアルーム	別紙お知らせをご覧ください			有難うございました。	
S ショートレッスン	7日 (土) 15:00~16:00				来年も宜しくお願い致します。	
3	4	5	6	7	8	
13:00~ P フォーミング背泳ぎ 榎石倉 20:00~ P レベルアップ	11:15~ P ★アクアダンス 有我 12:00~ P 足ヒレスイム 丸山 13:15~ S バランスボール 山崎 13:40~ S シナプソロジー 山田	9:40~ P ★リズムアクア 近澤 10:00~ S 背すじピン 山田 12:20~ S シナプソロジー 丸山 13:30~ P 初めてバタフライ 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 有我 13:00~ P フォーミングクロール 星野 20:30~ P ★アクアダンス 秋山	12:00~ P 初めてクロール 星野 20:30~ P 足ヒレスイム 有我	13:00~ P ★アクアサーキット 山田 15:00~ P 初めて平泳ぎ 長谷川	
10	11	12	13	14	15	
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	11:15~ P ★リズムウォーキング 近澤 12:00~ P 初めてバタフライ 星野 13:15~ S ウェーブストレッチ 井澤 13:40~ S シナプソロジー 丸山	9:30~ P ★アクアサーキット 有我 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 足ひれスイム 丸山 14:10~ P ★ウォーキング 有我 20:30~ P アクアパワー 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 チャレンジ500m 奥山 20:30~ P レベルアップ 石倉	12:00~ P フォーミング平泳ぎ 西澤 20:30~ P アクアパワー 秋山	13:00~ P コンディショニング 秋山 15:00~ P スノーケル 丸山	
17	18	19	20	21	22	
13:00~ P 初めて背泳ぎ 榎丸山 20:00~ P 足ヒレスイム	11:15~ P アクアミット 秋山 12:00~ P 初めてクロール 長谷川 13:15~ S 背筋ピン 井澤 13:40~ S シナプソロジー 伊東	9:40~ P ★ウォーキング 近澤 10:00~ S ウェーブストレッチ 山崎 12:20~ S シナプソロジー 山田 13:30~ P 初めてクロール 長谷川 14:10~ P ★リズムアクア 有我 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 フォーミングバタフライ 榎 20:30~ P スタート&ターン バタフライ 西澤	12:00~ P 初めて平泳ぎ 奥山 20:30~ P スノーケル 丸山	13:00~ P ★アクアダンス 西澤 15:00~ P スタート&ターン クロール 星野	
24	25	26	27	28	29	
13:00~ P スタート&ターン クロール 奥山 20:00~ P ★アクアダンス 秋山	11:15~ P ★アクアサーキット 山田 12:00~ P 初めて背泳ぎ 奥山 13:15~ S 快適ストレッチ 山崎 13:40~ S シナプソロジー 山田	9:30~ P ★アクアダンス 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 チャレンジ500m 榎 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 山田 12:30~ P ★アクアダンス 西澤 13:00~ P 初めてクロール 榎 20:30~ P ★アクアサーキット 有我	12:00~ P 初めて平泳ぎ 榎 20:30~ P フォーミングバタフライ 奥山	13:00~ P ★アクアダンス 山田 15:00~ P 初めてクロール 長谷川	
31						
休館日						