

2020年 6月

プール・ショートレッスンプログラム

火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
<p>プール再開日 *本日はプールレッスンございません。</p>	11:15~P ★アクアダンス 有我 12:00~P 初めてクロール 星野 13:40~S シナプソロジー 丸山	9:40~P ★リズムアクア 有我 12:20~S シナプソロジー 伊東 13:30~P 初めてクロール 星野 14:10~P ★ウォーキング 山田 20:30~P アクアミット 西澤	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 星野 20:30~P ★アクアダンス 西澤	12:00~P 初めてクロール 星野 20:30~P ★アクアサーキット 秋山	13:00~P アクアミット 秋山 15:00~P 足ヒレスイム 丸山
9	10	11	12	13	14
13:00~P 初めてクロール 奥山 20:00~P スノーケル 丸山	11:15~P ★アクアサーキット 山田 12:00~P 初めてクロール 榎 13:40~S シナプソロジー 山田	9:40~P ★ウォーキング 近澤 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 ★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 フォーミング背泳ぎ 榎 20:30~P 足ヒレスイム 丸山	12:00~P 初めてクロール 奥山 20:30~P フォーミング平泳ぎ 有我	13:00~P ★アクアダンス 秋山 15:00~P 初めて平泳ぎ 長谷川
16	17	18	19	20	21
13:00~P フォーミング平泳ぎ 奥山 20:00~P アクアサーキット 秋山	11:15~P ★アクアダンス 有我 12:00~P 足ひれスイム 丸山 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 12:20~S シナプソロジー 山田 13:30~P スノーケル 丸山 14:10~P ★ウォーキング 山田 20:30~P アクアミット 西澤	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 初めて背泳ぎ 西澤	12:00~P フォーミングバタフライ 奥山 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 長谷川
23	24	25	26	27	28
13:00~P 初めて背泳ぎ 榎 20:00~P レベルアップ 石倉	11:15~P アクアミット 秋山 12:00~P フォーミング背泳ぎ 榎 13:40~S シナプソロジー 丸山	9:40~P ★ウォーキング 近澤 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 ★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 アクアミット 有我 13:00~P 初めて平泳ぎ 星野 20:30~P ★アクアサーキット 山田	12:00~P 初めて背泳ぎ 星野 20:30~P フォーミングクロール 有我	13:00~P ★アクアサーキット 山田 15:00~P スタート&ターンクロール 長谷川
30					
13:00~P 初めてバタフライ 奥山 20:00~P アクアパワー 秋山					
			感染対策の為定員数を減らして実施させていただきます。	レッスン表記 P プールレッスン S ショートレッスン	