

2021年 10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	3
8日(金)29日(金) リズムアクアは 定員25名となります	レッスン表記 Pプールレッスン Sショートレッスン	レッスンは 完全予約制 となります	9:30~ P リズムウォーキング 近澤 12:45~ P アクアダンス 西澤 13:20~ P チャレンジ 500m クロール 奥山 20:30~ P アクアサーキット 星野	12:00~ P フォーミング背泳ぎ 水村 20:30~ P アクアダンス 山田	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
5	6	7	8	9	10
13:30~ P フォーミングクロール 水村 20:00~ P レベルアップ 石倉	11:15~ P アクアサーキット 榎 12:00~ P 初めてクロール 長谷川 13:30~ S バランスボール 山田	9:30~ P リズムウォーキング 山田 10:00~ S 快適ストレッチ 富坂 12:20~ S シナプソロジー 山田 13:30~ P フォーミングバタフライ 長谷川 14:10~ P リズムアクア 近澤 20:30~ P アクアミット 西澤	9:40~ P リズムアクア 近澤 12:45~ P アクアサーキット 榎 13:20~ P 初めて平泳ぎ 奥山 20:30~ P アクアパワー 秋山	12:00~ P 初めて平泳ぎ 水村 20:30~ P フォーミングクロール 西澤	13:00~ P アクアパワー 秋山 15:00~ P 足ヒレスイム 丸山
12	13	14	15	16	17
13:30~ P フォーミングクロール 奥山 20:00~ P アクアサーキット 石倉	11:15~ P アクアダンス 秋山 12:00~ P 足ヒレスイム 丸山 13:30~ S ウェーブストレッチ 井澤	9:30~ P コンディショニング 近澤 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 足ヒレスイム 丸山 14:10~ P リズムアクア 西澤 20:30~ P アクアサーキット 星野	9:30~ P アクアダンス 山田 12:45~ P アクアミット 西澤 13:20~ P フォーミングバタフライ 水村 20:30~ P 初めてバタフライ 星野	12:00~ P 平泳ぎ スタート&ターン 奥山 20:30~ P 足ヒレスイム 丸山	13:00~ P アクアダンス 山田 15:00~ P 初めてバタフライ 長谷川
19	20	21	22	23	24
13:30~ P 初めてバタフライ 奥山 20:00~ P レベルアップ 石倉	11:15~ P コンディショニング 秋山 12:00~ P チャレンジ 500m クロール 長谷川 13:30~ S 背すじピン 井澤	9:30~ P アクアダンス 近澤 10:00~ S バランスボール 鈴木 12:20~ S シナプソロジー 山田 13:30~ P 初めて背泳ぎ 長谷川 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 山田 12:45~ P アクアダンス 西澤 13:20~ P 初めて背泳ぎ 水村 20:30~ P 足ヒレスイム 丸山	12:00~ P フォーミングバタフライ 水村 20:30~ P アクアダンス 西澤	13:00~ P アクアサーキット 榎 15:00~ P フォーミングバタフライ 星野
26	27	28	29	30	31
13:30~ P フォーミング平泳ぎ 奥山 20:00~ P アクアパワー 秋山	11:15~ P リズムウォーキング 秋山 12:00~ P クロール スタート&ターン 長谷川 13:30~ S 快適ストレッチ 丸山	9:30~ P アクアサーキット 星野 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 始めてクロール 水村 14:10~ P リズムアクア 近澤 20:30~ P アクアミット 西澤	9:40~ P リズムアクア 山田 12:45~ P アクアミット 西澤 13:20~ P 足ヒレスイム 奥山 20:30~ P フォーミング背泳ぎ 星野	12:00~ P 初めてバタフライ 奥山 20:30~ P フォーミングクロール 西澤	13:00~ P アクアミット 秋山 15:00~ P 初めてクロール 榎