

2019年 1月 プール・ショートレッスンプログラム

火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
休館日	お正月営業 10:00~19:00	お正月営業 10:00~19:00	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 初めてバタフライ 奥山 20:30~P アクアサーキット 山田	12:00~P フォーミング背泳ぎ 榎 20:30~P コンディショニング 秋山	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	
8	9	10	11	12	13	
13:00~P 初めて背泳ぎ 西澤 20:00~P スノーケル 丸山	11:15~P アクアサーキット 有我 12:00~P スタート&ターンクロール 西澤 13:15~S バランスボール 戸田 13:40~S シナプソロジー 伊東	9:30~P リズムアクア 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 フォーミング平泳ぎ 榎 14:10~P ウォーキング 秋山 20:30~P アクアダンス 山田	9:30~P リズムウォーキング 近澤 12:30~P アクアサーキット 有我 13:00~P 初めてバタフライ 奥山 20:30~P スタート&ターンクロール 榎	12:00~P スタート&ターンクロール 榎 20:30~P 足ヒレスイム 丸山	13:00~P アクアサーキット 山田 15:00~P 初めて平泳ぎ 山本	
15	16	17	18	19	20	
13:00~P スタート&ターンクロール 榎 20:00~P アクアミット 秋山	11:15~P コンディショニング 近澤 12:00~P フォーミング平泳ぎ 西澤 13:15~S 背筋ピン 井澤	9:30~P アクアサーキット 秋山 10:00~S バランスボール 鈴木 12:20~S シナプソロジー 丸山 13:30~P 足ヒレスイム 山本 14:10~P リズムアクア 山田 20:30~P アクアパワー 有我	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 スタート&ターンバタフライ 奥山 20:30~P チャレンジ500 榎	12:00~P 初めてバタフライ 榎 20:30~P フォーミングバタフライ 西澤	13:00~P コンディショニング 山田 15:00~P スノーケル 丸山	
22	23	24	25	26	27	
13:00~P チャレンジ500 西澤 20:00~P アクアパワー 秋山	11:15~P アクアダンス 有我 12:00~P フォーミングクロール 山本 13:15~S ウェーブストレッチ 戸田 13:40~S シナプソロジー 伊東	9:30~P リズムウォーキング 近澤 10:00~S 背筋ピン 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 アクアバランス 有我 20:30~P コンディショニング 山田	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 スタート&ターン背泳ぎ 西澤 20:30~P アクアダンス 秋山	12:00~P チャレンジ500 奥山 20:30~P スタート&ターン平泳ぎ 西澤	13:00~P アクアミット 有我 15:00~P 足ヒレスイム 山本	
29	30	31	明けましておめでとう ございます 今年も宜しくお願いします			
13:00~P 初めてクロール 榎 20:00~P アクアサーキット 秋山	11:15~P リズムウォーキング 近澤 12:00~P 足ヒレスイム 山本 13:15~S 背筋ピン 井澤 13:40~S シナプソロジー 伊東	9:30~P コンディショニング 秋山 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 フォーミング背泳ぎ 西澤 14:10~P ウォーキング 山田 20:30~P アクアダンス 有我	レッスン表記 Pプールレッスン Sショートレッスン			蘇生講習会CPR(心肺蘇生法) ケアルーム 25日(金) 15:00~16:00