

# 2019年 3月 プール・ショートレッスンプログラム

火	水	木	金	土	日
	<b>レッスン表記</b> <b>P プールレッスン</b> <b>S ショートレッスン</b>	<b>蘇生講習会CPR (心肺蘇生法)</b> <b>ケアルーム</b> <b>23日(土) 15:00~16:00</b>	1 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 アクアミット 山田	2 12:00~P 初めて平泳ぎ 榎 20:30~P チャレンジ500 西澤	3 13:00~P アクアダンス 山田 15:00~P フォーミングバタフライ 西澤
5	6	7	8	9	10
13:00~P 初めて背泳ぎ 山本 20:00~P スノーケル 丸山	11:15~P アクアミット 有我 12:00~P 足ヒレスイム 山本 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 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 フォーミング平泳ぎ 榎 14:10~P アクアバランス 有我 20:30~P アクアダンス 山田	9:30~P 戻りウォーキング 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&ターンロール 榎	12:00~P スタート&ターンロール 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 榎
12	13	14	15	16	17
13:00~P 初めてクロール 西澤 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 フォーミングクロール 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 リズムアクア 近澤 10:00~S バランスボール 鈴木 12:20~S シナプソロジー 伊東 13:30~P 足ヒレスイム 山本 14:10~P ウォーキング 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 フォーミングバタフライ 榎	12:00~P チャレンジ500 奥山 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
19	20	21	22	23	24
13:00~P フォーミング平泳ぎ 山本 20:00~P アクアパワー 秋山	11:15~P アクアサーキット 有我 12:00~P 初めてクロール 榎 13:15~S 快適ストレッチ 山田 13:40~S シナプソロジー 伊東	9:30~P アクアダンス 秋山 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 山田 20:30~P アクアダンス 有我	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 コンディショニング 秋山	12:00~P 初めてバタフライ 榎 20:30~P アクアサーキット 秋山	13:00~P アクアミット 山田 15:00~P スタート&ターン平泳ぎ 西澤
26	27	28	29	30	31
13:00~P チャレンジ500 西澤 20:00~P アクアサーキット 秋山	11:15~P 戻りウォーキング 近澤 12:00~P フォーミングバタフライ 山本 13:15~S バランスボール 山田 13:40~S シナプソロジー 伊東	9:30~P 戻りウォーキング 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 フォーミング背泳ぎ 西澤 14:10~P リズムアクア 秋山 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 初めて背泳ぎ 榎 20:30~P チャレンジ500 奥山	12:00~P フォーミングクロール 奥山 20:30~P 初めて背泳ぎ 西澤	13:00~P アクアダンス 山田 15:00~P 初めてクロール 榎