

2019年 5月

プール・ショートレッスンプログラム

改訂版

火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5
	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 榎 13:15~S 背筋ピン 井澤 13:40~S シナプソロジー 伊東	9:30~P リズムウォーキング 近澤 10:00~S オーク体操 山田 12:20~S シナプソロジー 山田 13:30~P スノーケル 山本 14:10~P ウォーキング 有我 20:30~P アクアサーキット 山田	9:30~P ウォーキング 近澤 12:30~P アクアダンス 山田 13:00~P 初めてバタフライ 近澤 20:30~P フォーミングクロール 山本	12:00~P フォーミング背泳ぎ 奥山 20:30~P 初めて背泳ぎ 榎	13:00~P アクアダンス 山田 15:00~P フォーミングクロール 西澤
7	8	9	10	11	12
13:00~P フォーミング背泳ぎ 山本 20:00~P アクアミット 山田	11:15~P アクアミット 有我 12:00~P 初めて背泳ぎ 山本 13:15~S バランスボール 鈴木 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 10:00~S ウェーブストレッチ 井澤 12:20~S シナプソロジー 伊東 13:30~P フォーミングクロール 奥山 14:10~P リズムアクア 有我 20:30~P アクアダンス 山田	9:30~P リズムアクア 有我 12:30~P アクアサーキット 山田 13:00~P フォーミングバタフライ 奥山 20:30~P 初めて平泳ぎ 榎	12:00~P フォーミングバタフライ 西澤 20:30~P 初めて平泳ぎ 有我	13:00~P アクアサーキット 秋山 15:00~P 初めて平泳ぎ 榎
14	15	16	17	18	19
13:00~P 初めて平泳ぎ 西澤 20:00~P コンディショニング 秋山	11:15~P リズムウォーキング 近澤 12:00~P フォーミングバタフライ 榎 13:15~S 快適ストレッチ 丸山 13:40~S シナプソロジー 丸山	9:30~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 山田 13:30~P フォーミングクロール 西澤 14:10~P アクアバランス 山田 20:30~P アクアパワー 有我	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 フォーミング平泳ぎ 奥山 20:30~P スノーケル 丸山	12:00~P 初めてクロール 奥山 20:30~P アクアサーキット 有我	13:00~P コンディショニング 山田 15:00~P 足ヒレスイム 丸山
21	22	23	24	25	26
13:00~P 初めてクロール 山本 20:00~P アクアサーキット 山田	11:15~P アクアサーキット 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 山田	9:30~P アクアダンス 有我 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 初めてクロール 榎 14:10~P リズムアクア 近澤 20:30~P アクアミット 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 チャレンジ500m 西澤 20:30~P アクアダンス 秋山	12:00~P 初めてバタフライ 西澤 20:30~P フォーミングクロール 有我	13:00~P アクアミット 秋山 15:00~P フォーミング平泳ぎ 西澤
28	29	30	31	<p><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></p> <p>蘇生講習会CPR(心肺蘇生法) ケアルーム 18日(土)15:00~16:00</p>	
13:00~P フォーミングバタフライ 山本 20:00~P アクアパワー 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 山本 13:15~S バランスボール 鈴木 13:40~S シナプソロジー 丸山	9:30~P 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 スノーケル 丸山 14:10~P リズムアクア 有我 20:30~P アクアダンス 山田	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 初めて背泳ぎ 奥山 20:30~P フォーミング背泳ぎ 榎		