

2018年 6月

プール・ショートレッスンプログラム

火	水	木	金	土	日
<p align="center"><b>&lt;蘇生講習会&gt;</b></p> <p align="center"><b>22日(金)15時~16時</b></p> <p align="center"><b>AED(自動体外除細動器)</b></p>			1 9:30~P アクア体操 近澤 12:30~P アクアビクス 有我 13:00~P フォーミングクロール 奥山 20:30~P 初めてクロール 西澤	2 12:00~P フォーミングバタフライ 奥山 20:30~P 初めて背泳ぎ 榎	3 13:00~P アクアビクス 有我 15:00~P フォーミング背泳ぎ 山本
			5 13:00~P 初めてクロール 榎 20:00~P アクアビクス 秋山	6 11:15~P アクアビクス 山田 12:00~P フォーミング平泳ぎ 山本 13:15~S 快適ストレッチ 山田 13:40~S シナプソロジー 山田	7 9:30~P アクア体操 近澤 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 初めてバタフライ 西澤 14:10~P ショートアクア 山田 20:30~P アクアウエイト 有我
12 13:00~P チャレンジ500M 榎 20:00~P アクア体操 秋山	13 11:15~P アクアビクス 山田 12:00~P 足ヒレ 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	14 9:30~P アクアウォーキング 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 初めて背泳ぎ 山本 14:10~P ショートアクア 秋山 20:30~P アクアビクス 山田	15 9:30~P アクア体操 近澤 12:30~P アクアビクス 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	16 12:00~P 初めて平泳ぎ 西澤 20:30~P アクアビクス 秋山	17 13:00~P アクアウエイト 山田 15:00~P 初めて背泳ぎ 西澤
19 13:00~P 初めてバタフライ 西澤 20:00~P アクアウエイト 秋山	20 11:15~P アクアビクス 山田 12:00~P 水慣れ・バタ足 山本 13:15~S バランスボール 山田 13:40~S シナプソロジー 山田	21 9:30~P アクアサーキット 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 ショートアクア 山田 20:30~P アクアサーキット 有我	22 9:30~P アクアウォーキング 近澤 12:30~P アクアビクス 有我 13:00~P 初めてバタフライ 榎 20:30~P アクアビクス 秋山	23 12:00~P フォーミング平泳ぎ 奥山 20:30~P フォーミングクロール 榎	24 13:00~P アクアサーキット 有我 15:00~P 足ヒレ 丸山
26 13:00~P フォーミングバタフライ 奥山 20:00~P アクアサーキット 秋山	27 11:15~P アクアビクス 山田 12:00~P 初めて平泳ぎ 山本 13:15~S 背筋ピン 井澤 13:40~S シナプソロジー 山田	28 9:30~P アクアウォーキング 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 フォーミングクロール 榎 14:10~P ショートアクア 有我 20:30~P アクア体操 山田	29 9:30~P アクア体操 近澤 12:30~P アクアビクス 有我 13:00~P フォーミングバタフライ 奥山 20:30~P フォーミングクロール 西澤	30 12:00~P 初めてクロール 西澤 20:30~P アクアビクス 秋山	<p align="center"><b>レッスン表記</b></p> <p align="center"><b>Pプールレッスン</b></p> <p align="center"><b>Sショートレッスン</b></p>

**6/12(火)13:00~ チャレンジスイム500M! クロールを中心に30分間で500Mを泳ぐ**  
**心肺機能トレーニングレッスンです!! 定員8名!!お待ちしております!!**