

2018年 11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	4
		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 足ヒレスイム 山本 14:10~P リズムアクア 山田 20:30~P アクアダンス 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 初めて平泳ぎ 奥山 20:30~P フォーミングクロール 榎	12:00~P フォーミング背泳ぎ 榎 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 フォーミングクロール 榎
6	7	8	9	10	11
13:00~P 初めて背泳ぎ 西澤 20:00~P アクアバランス 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 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 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 丸山 13:30~P フォーミング平泳ぎ 奥山 14:10~P ウォーキング 秋山 20:30~P コンディショニング 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 チャレンジ500 奥山 20:30~P 初めて平泳ぎ 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 アクアサーキット 山田 15:00~P スノーケル 丸山
13	14	15	16	17	18
13:00~P スタート&ターンクロール 榎 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 フォーミングクロール 山本 13:15~S 自体重トレーニング 戸田 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 スタート&ターンクロール 榎 14:10~P リズムアクア 山田 20:30~P アクアサーキット 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 アクアパワー 秋山	12:00~P 初めてバタフライ 榎 20:30~P スタート&ターン平泳ぎ 西澤	13:00~P コンディショニング 山田 15:00~P 初めて背泳ぎ 山本
20	21	22	23	24	25
13:00~P チャレンジ500 奥山 20:00~P スノーケル 丸山	11:15~P リズムウォーキング 近澤 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 リズムウォーキング 近澤 10:00~S ウェーブストレッチ 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 アクアダンス 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 チャレンジ500 榎	12:00~P スタート&ターン背泳ぎ 奥山 20:30~P アクアダンス 秋山	13:00~P アクアパワー 山田 15:00~P 足ヒレスイム 山本
27	28	29	30	<p>レッスン表記 Pプールレッスン Sショートレッスン</p> <p>蘇生講習会 CPR (心肺蘇生法) 場所：ケアルーム 23日(金) 15:00~16:00</p>	
13:00~P 初めてクロール 西澤 20:00~P コンディショニング 秋山	11:15~P アクアダンス 有我 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 アクアダンス 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 アクアパワー 有我	9:30~P リズムウォーキング 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 スタート&ターンクロール 榎		