２０２４年３月　プールプログラム表

日曜日

13:05 13:50	背泳ぎ・クロールレッスン	秋山
14:00 14:45	平泳ぎ･バタフライレッスン	並木
15:00 15:45	アクアサイズ	管
16:00 16:30	SUPエクササイズ　１０名	轟
17:00 18:00	エキスパート練習会	福嶋

月曜日

10:15 10:30	水中歩行	魚住
10:30 10:50	かなづちさん教室	魚住
11:00 11:45	みっちりアクア　２０名	轟
12:00 12:30	シャキッと足腰	加藤
12:35 12:55	ザ･マッスル	加藤
13:00 13:45	泳力別レッスン　初級	杉本
13:00 13:45	泳力別レッスン　中級	米澤
13:00 13:45	泳力別レッスン　上級	魚住
14:30 15:00	SUPエクササイズ　１０名	轟
19:30 20:00	アクアサイズ	轟

火曜日

10:30 11:15	泳力別レッスン　上級	杉本
11:20 12:05	種目別レッスン　初級　１月背泳ぎ　２月平泳ぎ　３月クロール	杉本
12:15 12:45	アクアサイズ	魚住
13:00 13:45	種目別レッスン　中級１月背泳ぎ　２月平泳ぎ　３月クロール	並木
14:00 14:50	AQA-MAX水中運動療法　２０名	遠藤
14:00 14:30	フィンスイム	中村
15:00 15:45	みっちりアクア	KOZUE
19:30 20:15	種目別レッスン１月背泳ぎ　２月平泳ぎ　３月クロール	紙谷
19:30 20:20	AQA-MAX水中運動療法　10名	遠藤
21:00 21:30	ファイティングアクア	並木

水曜日

10:15 10:30	水中歩行	加藤
10:30 10:45	浮いてみよう	加藤
10:15 11:00	泳力別レッスン　上級	山尾
10:45 11:00	バタ足道場	加藤
11:00 11:30	はじめてクロール	米澤
11:30 12:00	アクアサイズ	杉本
12:00 12:30	背泳ぎ・クロールレッスン	米澤
12:30 13:00	平泳ぎ･バタフライレッスン	米澤
13:00 14:00	水泳レッスン（有料プログラム）	岸田
13:15 13:45	脂肪燃焼運動	山尾
14:00 14:45	種目別レッスン　初級１月背泳ぎ　２月平泳ぎ　３月クロール	松山
15:00 15:45	アクアサーキット	大竹
18:15 18:45	SUPヨガ　１０名	SACHI
19:00 20:15	日本泳法（登録制・体験可）	福山
20:30 21:15	泳力別レッスン　中上級	内山
21:30 22:00	AQA-MAX水中運動療法ショート　２０名	遠藤

木曜日

11:00 11:45	みっちりアクア　２０名	轟
12:00 12:45	ハッピースイム初級	杉本
12:00 12:45	ハッピースイム中級	魚住
12:00 12:45	ハッピースイム上級	山尾
13:00 13:45	泳力別レッスン　初級	山尾
13:00 13:45	泳力別レッスン　中級	杉本
13:00 13:45	泳力別レッスン　上級	松山
14:00 14:30	フィンスイム	魚住
15:00 15:30	アクアサイズ	杉本
19:30 20:15	種目別レッスン１月背泳ぎ　２月平泳ぎ　３月クロール	紙谷
20:30 21:00	SUPエクササイズ　１０名	轟
21:15 21:45	アクアサイズ	轟

金曜日

10:15 10:30	水中歩行	魚住
10:30 11:00	はじめてクロール	魚住
10:45 12:00	日本泳法（登録制・体験可）	福山
12:00 12:30	背泳ぎ・クロールレッスン	川口
12:30 13:00	平泳ぎ･バタフライレッスン	川口
13:00 13:30	アクアサイズ	久慈
13:30 14:15	４泳法レッスン	魚住
15:00 15:45	みっちりアクア	大竹
19:00 19:30	クロールレッスン	並木
19:30 20:00	アクアサイズ	秋山
20:00 20:45	種目別レッスン　中級１月背泳ぎ　２月平泳ぎ　３月クロール	並木

土曜日

10:15 11:00	泳力別レッスン　初級	小林
10:15 11:00	泳力別レッスン　中級	紙谷
10:15 11:00	泳力別レッスン　上級	松浦
11:05 11:35	アクアサイズ　２０名	大谷
12:10 13:00	AQA-MAX水中運動療法　２０名	遠藤
13:10 13:40	アクアサイズ　２０名	轟
20:00 20:30	アクアサイズ	桜井

★ 　　のクラスは整理券が必要です。
★ 整理券は10時よりプールサイド「本日のプログラム表」よりお取りください。
★ 定員があるプログラムがございます。
★ 私服で整理券をお取りする事は出来ません。水着またはトレーニングウェアでお取りください。
★ 整理券を取る際はご本人様のみとなります。
★ 整理券は必ず返却してください。