12月音更町温水プールレッスンプログラム

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	プール	プール	会議室	プール	プール	会議室	プール	プール	会議室	プール	プール	会議室	プール	プール	会議室	プール	プール	会議室	プール	プール	会議室
10:00	10:00～10:50 アクアコンディ 脇			休館日			10:10～10:40 ホット骨盤 脇			10:00～10:50 アクアコンディ 原田					10:10～10:40 美しい骨盤 堀切						
10:30																					
11:00	11:00～11:50 水中バレーボール 濵口						11:10～11:40 アクアビクス 土田			11:00～11:50 クロール初級 土田			11:10～11:40 アクアビクス 原田			11:00～11:50 クロール中級 牧野					
11:30																背泳ぎ中級 牧野					
12:00	12:00～12:50						12:00～12:50			12:00～12:50			12:00～12:50			12:10～12:40 アクアビクス 川村					
12:30	水中バレーボール 原田	クロール中級 関					水中ウォーク 関	クロール初級 原田		水中バレーボール 堀切	背泳ぎ初・中級 川村		水中ウォーク 濵口	クロール中級 牧野							
13:00	13:00～13:50						水中ジョギング 関	クロール中級 原田		13:00～13:50			水中ジョギング 濵口			13:00～13:50					
13:30	背泳ぎ中級 堀切	バタフライ初級 茂木					背泳ぎ初・中級 後藤	バタフライ初・中級 川村		色々ターン 牧野	バタフライ中・上級 脇		平泳ぎ初級 後藤	背泳ぎ上級 茂木		平泳ぎ上級 関	色々キック 茂木				
14:00	14:00～14:50						14:00～14:50			色々スイム 牧野			14:00～14:50				色々スイム 茂木				
14:30	平泳ぎ中級 後藤	バタフライ中・上級 牧野					クロール上級 堀切	個人メドレー 茂木		14:00～14:50 フィンスイム 後藤	平泳ぎ中級 原田		バタフライ初・中級 関	4種目泳ごう 脇							
18:00																			18:00～18:50 水中バレーボール 土田		
18:30																					
19:00																			19:00～19:50 水中バレーボール 土田		
19:30										19:20～19:50 ホットコアトレーニング 堀田											
20:00																					
20:30	20:10～20:40 アクアビクス 川村																				
21:00																					

レッスンは無料で自由に参加頂けます。レッスンに参加を希望される方は、
時間になりましたらレッスンコースにお入りください。
※ 🔰 のマークは初心者の方でも参加できるレッスンです。

※状況により変更になる場合がございます。