1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		
	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		
10:30									
11:00	11:00～11:50 水中バレーボール 堀切	クロール初級 後藤					11:10～11:40 アクアビクス 原田		
11:30									
12:00	12:00～12:50 水中バレーボール 溝口	背泳ぎ初・中級 茂木					12:00～12:50 色々ターン 関	クロール初級 川村	
12:30							色々スイム 関	クロール中級 川村	
13:00	13:00～13:50 クロール上級 牧野	バタフライ初級 関					13:00～13:50 平泳ぎ初級 脇	バタフライ初・中級 堀切	
13:30	背泳ぎ上級 牧野								
14:00	14:00～14:50 平泳ぎ中級 原田	バタフライ中・上級 脇					14:00～14:50 背泳ぎ上級 茂木	個人メドレー 後藤	
14:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30									
20:00	20:10～20:40 アクアビクス 川村								
20:30									
21:00									

	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
10:00	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 クロール初級 土田	水中ウォーク 溝口		11:10～11:40 アクアビクス 土田			11:00～11:50 クロール中級 牧野					
11:30		水中ジョギング 溝口					背泳ぎ中級 牧野					
12:00	12:00～12:50 水中バレーボール 土田	背泳ぎ初・中級 堀切		12:00～12:50 水中ウォーク 原田	平泳ぎ初級 後藤		12:10～12:40 アクアビクス 川村					
12:30				水中ジョギング 原田								
13:00	13:00～13:50 色々ターン 後藤	バタフライ中・上級 牧野		13:00～13:50 バタフライ初・中級 茂木	背泳ぎ中級 原田		13:00～13:50 平泳ぎ中級 堀切	色々キック 茂木				
13:30	色々スイム 後藤							色々スイム 茂木				
14:00	14:00～14:50 フィンスイム 脇	平泳ぎ中級 川村		14:00～14:50 平泳ぎ上級 牧野	4種目泳ごう 冨岡							
14:30												
18:00										18:00～18:50 水中バレーボール 溝口		
18:30												
19:00							19:00～19:50 水中バレーボール 土田			19:00～19:50 水中バレーボール 土田		
19:30												
20:00												
20:30												
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。