

3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 | | | | | | 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 堀切 | クロール 初級 後藤 | | <h1>休館日</h1> | | | 11:10~11:40 アクアピクス 原田 | | | 11:00~11:50 水中 ウォーク 水中 ジョギング 土田 | 11:00~11:40 アクアピクス 土田 | | | 11:00~11:50 クロール中級 牧野 背泳ぎ中級 牧野 | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00~12:50 水中 バレー ボール | 背泳ぎ 初・中級 茂木 | | | | | | | 12:00~12:50 色タターン 関 色タスイム 関 | クロール初級 川村 クロール中級 川村 | | 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 水中 ジョギング 原田 | 平泳ぎ 初級 後藤 | 12:10~12:40 アクアピクス 川村 | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00~13:50 クロール上級 牧野 背泳ぎ上級 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 | | | 13:00~13:50 色タターン 後藤 色タスイム 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 色タキック 茂木 色タスイム 茂木 | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 14:00~14:50 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 富岡 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00~18:50 水中 バレーボール 堀切 | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00~19:50 水中 バレーボール 土田 | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:10~20:40 アクアピクス 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。