

7月～9月 成人クラス レッスンスケジュール

時間	月	火	水	木	金	時間	土
							アクアカーディオ (9:30~10:15) 中村
10:00~	【ビジタースイム】 一般・会員の方が 利用可能なフリーレーン 都度利用550円(税込)	水中運動 (10:00~10:45) 谷尾 中級	平泳ぎ 背泳ぎ クロール 根本	【ビジタースイム】 一般・会員の方が 利用可能なフリーレーン 都度利用550円(税込)	アクアカーディオ (10:00~10:45) 小林 (十)	9:30~	中級 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ 平田
		初級 クロール バタフライ 背泳ぎ 根本	上級 背泳ぎ 平泳ぎ クロール 志田		初級 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ 沼田	10:30~	初級 平泳ぎ 背泳ぎ クロール 紺野
中級 バタフライ クロール 平泳ぎ 渡邊		初級 バタフライ クロール 平泳ぎ 志田	中級 クロール バタフライ 背泳ぎ 根本		10:30~	上級 背泳ぎ バタフライ クロール 平田	
上級 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ 根本		上級 クロール バタフライ 平泳ぎ 根本	上級 バタフライ クロール 背泳ぎ 沼田		11:30~	アクアウォーキング (11:30~12:15) 中村	
11:00~							
	中級 平泳ぎ バタフライ クロール 沼田	中級 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ 二宮	アクアウォーキング (12:00~12:45) 寺田	初級 平泳ぎ クロール バタフライ 根本	フリーレーン (12:00~12:45)		
12:00~	トレーニング 志田	トレーニング 渡邊	フリーレーン (12:00~12:45)	トレーニング 森山			
13:00~	初級 バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ 沼田			水中運動 (13:00~13:45) 小林 (十)		18:00~	中級 バタフライ 背泳ぎ クロール 牛丸
	上級 背泳ぎ クロール 平泳ぎ 志田			上級 平泳ぎ バタフライ 背泳ぎ 森山		18:00~	上級 平泳ぎ クロール 背泳ぎ 高島
20:00~	初中級 平泳ぎ バタフライ クロール 志田	初中級 クロール 背泳ぎ 平泳ぎ 若井	初級 クロール 平泳ぎ バタフライ 志熊	初中級 バタフライ クロール 背泳ぎ 二宮	初中級 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ 牛丸	19:00~	初級 背泳ぎ バタフライ クロール 高島
	上級 平泳ぎ クロール バタフライ 大関	上級 バタフライ 背泳ぎ クロール 杉本	トレーニング 二宮	上級 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ 内田	上級 背泳ぎ バタフライ 平泳ぎ 高島	19:00~	トレーニング 寺田

※急遽、担当者が変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。