プログラムスケジュール　2017年１月～　伊丹有岡スイミングスクール

月曜日

プール
- 10:30 ウォーキング&ジョグ　小川　30 ☺
- 11:10 初級クロール・背泳ぎ　品田 ☺
- 初級平泳ぎ・バタフライ　小川
- 上級四泳法　前田　40
- 12:00 プライベート（有料）品田　30
- みんなで泳ごう800　前田　40
- こがめクラブ

スタジオ
- 10:30 デービスメソット　西村　30 ☺
- 11:15 太極拳　田中　45 ☺

火曜日

プール
- 10:00 アクアウォーキング　西村　30 ☺
- 10:40 アクアビクス（1,3,5週）フリスビーアクア（2,4週）西村　30 ☺
- プライベート（有料）西岡　30
- 11:20 ワンポイントレッスン　品田　30 ☺
- ベビースイミング
- こがめクラブ

スタジオ
- 10:00 ゆらぎ体操　森　75 ☺

水曜日

プール
- 10:00 アクアウォーキング　柴田　30 ☺
- 10:40 ショートアクア　柴田　20 ☺
- 11:10 初級四泳法　小川　30 ☺
- 上級四泳法　前田
- 11:50 初級平泳ぎ　小川　30
- みんなで泳ごう800　品田　40

スタジオ
- 10:00 ボディコンディショニング　鳥居　60 ☺
- 11:15 コアメイキング　柴田　30 ☺

木曜日

プール
- 10:30 ウォーキング&ジョグ　森田　30 ☺
- 11:10 初級クロール・背泳ぎ　毛利 ☺
- 初級平泳ぎ・バタフライ　西村
- 上級四泳法　森田　40
- 12:00 プライベート（有料）毛利　30
- ドリルレッスン　品田　40
- こがめクラブ

スタジオ
- 11:15 太極拳　田中　45 ☺

金曜日

プール
- 10:00 アクアウォーキング　柴田　30 ☺
- 10:40 アクアビクス　柴田　30 ☺
- プライベート（有料）森田　30
- 11:20 フィンスイム　前田　30 ☺
- ベビースイミング
- こがめクラブ

スタジオ
- 10:00 ゆらぎ体操　森　75 ☺

土曜日

- ジュニアスイミング

日曜日

プール
- 10:15 ウォーキング&ジョグ　毛利　30 ☺
- 11:00 初級クロール　森田　30
- 11:40 みんなで泳ごう1000　森田　40

ジュニアスイミング

月曜日

プール
- 18:40 初級バタフライ　品田　30 ☺
- 19:20 レベルアップスイム　前田　40
- 育成

スタジオ
- 18:40 ボディコンディショニング　鳥居　40 ☺

火曜日

プール
- 18:40 ウォーキング&スイム　品田　45 ☺
- 育成
- 強化
- 選手

スタジオ
- 19:00 卓球　西村 ☺

水曜日

プール
- 18:40 初級四泳法　品田　40 ☺
- 育成
- 強化
- 選手

スタジオ
- 19:00 卓球　前田 ☺

木曜日

プール
- 18:40 ウォーキング&スイム　前田　45 ☺
- 育成
- 強化
- 選手

スタジオ
- 18:50 デービスメソット　西村　30 ☺

金曜日

プール
- 18:40 ドリルレッスン　品田　40
- 19:30 ワンポイントレッスン　高島　30 ☺
- 18:40 プライベート（有料）森田　30
- 選手

スタジオ
- 19:00 卓球　前田 ☺

土曜日

プール
- 初級クロール　西岡　40 ☺
- 18:40 フィンスイム　品田
- みんなで泳ごう2000　前田　60
- 19:30 初級平泳ぎ　西岡　30
- プライベート（有料）品田　30 ☺

※マークの説明

- 30　レッスン時間
- ☺　初めての方でも安心してご参加頂けます。

《有料プログラム》

🟨	プライベートレッスン
🟦	プログラム　変更