プログラムスケジュール　2017年4月～　伊丹有岡スイミングスクール

月曜日

プール 1 2 3 4 5 6　スタジオ

- 10:30 ウォーキング&ジョグ 小川 30
- 11:10 初級平泳ぎ・バタフライ 小川 / 初級クロール・背泳ぎ 品田 30
- 11:10 上級四泳法 前田 40
- 12:00 みんなで泳ごう 8000 前田 40
- 12:00 プライベート（有料）品田 30
- 10:30 トレーニングタイム 西村 30
- 11:15 太極拳 田中 45
- こがめクラブ

ジュニアスイミング

- 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
- 18:40 育成 選手
- 18:40 ボディコンディショニング 鳥居 40
- 19:00 卓球 西村

火曜日

プール 1 2 3 4 5 6　スタジオ

- 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）フリースイム（2・4週）西村 30
- 11:20 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
- 10:00 ゆらぎ体操 森 75

ジュニアスイミング

- 18:40 ウォーキング&スイム 品田 45
- 18:40 育成 強化
- 19:00 卓球 西村

水曜日

プール 1 2 3 4 5 6　スタジオ

- 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
- 11:10 上級四泳法 前田
- 11:50 初級平泳ぎ 小川 30
- 11:50 みんなで泳ごう 8000 品田 40
- 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
- こがめクラブ
- 10:00 ゆらぎ体操 森 75

ジュニアスイミング

- 18:40 初級四泳法 品田 40
- 18:40 育成 強化
- 19:00 卓球 前田

木曜日

プール 1 2 3 4 5 6　スタジオ

- 10:30 ウォーキング&ジョグ 森田 30
- 11:10 初級平泳ぎ・バタフライ 西村 / 初級クロール・背泳ぎ 毛利 30
- 11:10 上級四泳法 森田 40
- 12:00 プライベート（有料）毛利 30
- 12:00 ドリルレッスン 品田 40
- 11:15 太極拳 田中 45
- こがめクラブ

ジュニアスイミング

- 18:40 ウォーキング&スイム 前田 45
- 18:40 育成 強化
- 18:50 トレーニングタイム 西村 30
- 19:00 育成 選手

金曜日

プール 1 2 3 4 5 6　スタジオ

- 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
- 11:20 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
- 10:00 ゆらぎ体操 森 75

ジュニアスイミング

- 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
- 18:40 育成 選手
- 19:00 卓球 前田

土曜日

プール 1 2 3 4 5 6　スタジオ

ジュニアスイミング

- 18:40 初級背泳ぎ 西岡 40
- 18:40 フィンスイム 品田 30
- 18:40 みんなで泳ごう 2000 前田 60
- 19:30 プライベート（有料）品田 30
- 19:30 初級バタフライ 西岡 30

日曜日

プール 1 2 3 4 5 6　スタジオ

- 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

※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