プログラムスケジュール【マスター・シニア会員】

2017年4月1日～28日

big S スイミングスクール ビッグ・エスわかくさ

	月	火	水	木	金	土
10:00		ストレッチ 10:00～ 【中西】			ストレッチ 10:00～ 【中畔】	
15		泳法レッスン 10:15～11:15 初級 【中畔】 中級 【山﨑】 上級 【天願】			泳法レッスン 10:15～11:15 初級 【山﨑】 中級 【天願】 上級 【宮川】	
30			ストレッチ 10:30～ 【中西】			
45			泳法レッスン 10:45～11:45 初級 【宮川】 中級 【中西】 上級 【天願】			ストレッチ 10:45～ 【天願】
11:00	ストレッチ 11:00～ 【中西】			ストレッチ 11:00～ 【宮川】		泳法レッスン 11:00～12:00 初級 【中畔】 中級 【中西】 上級 【林】
15	泳法レッスン 11:15～12:15 初級 【中西】 中級 【中畔】 上級 【山﨑】	アクアビクス 【中西】 11:30～12:00		泳法レッスン 11:15～12:15 初級 【天願】 中級 【宮川】 上級 【中西】	アクアビクス 【中畔】 11:30～12:00	
30			アクアビクス 【山﨑】 12:00～12:30			
45						
12:00						
15						
30						
45		水中歩行 【中畔】 12:45～13:15	水中歩行 【中西】 12:45～13:15		水中歩行 【山﨑】 12:45～13:15	
13:00	シニアクラス 13:00～14:15 ストレッチ・レッスン 【土田】	泳法レッスン 13:15～14:15 初級 【山﨑】 中級 【天願】 上級 【中畔】	泳法レッスン 13:15～14:15 初級 【宮川】 中級 【土田】 上級 【中西】	シニアクラス 13:00～14:15 ストレッチ・レッスン 【中畔】	泳法レッスン 13:15～14:15 初級 【山﨑】 中級 【天願】 上級 【宮川】	
15						
30		シニアクラス 14:00～15:15 ストレッチ・レッスン 【中西】			シニアクラス 14:00～15:15 ストレッチ 【中畔】 レッスン 【杉本】	
45						
14:00						
15						
30						
45						
15:00						
15						
		※上記シニアストレッチは14:00～			※上記シニアストレッチは14:00～	
18:30						
45						水中歩行 18:45～19:15 【北村】
19:00	水中歩行 19:00～19:30 【中西】	水中歩行 19:00～19:30 【林】	水中歩行 19:00～19:30 【北村】	水中歩行 19:00～19:30 【中西】	水中歩行 19:00～19:30 【北村】	
15						泳法レッスン 19:15～20:15 初・中級 【古池】 上級 【島野】
30	泳法レッスン 19:30～20:30 初・中級 【山﨑】 上級 【中西】	泳法レッスン 19:30～20:30 初・中級 【中西】 上級 【林】	泳法レッスン 19:30～20:30 初・中級 【宮川】 上級 【北村】	泳法レッスン 19:30～20:30 初・中級 【中西】 上級 【天願】	泳法レッスン 19:30～20:30 初・中級 【北村】 上級 【山﨑】	
45						
20:00						
15						
30						
45						
21:00						