

# プログラムスケジュール【マスター・シニア会員】

2017年8月1日～29日

big S スイミングスクール ビッグ・イスわかかさ

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

※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～

※参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただく場合がございます。予めご了承ください。

※8月10日～16日は休館日です。30日は終日フリー遊泳でご利用いただけます。(全てのレッスンは休講です)