

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

※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。