アクアプログラムスケジュール

2019 年 6 月 1 日 ～ 6 月 30 日　伊丹有岡スイミングスクール

月曜日

- 10:00 ウォーキング＆ジョグ　小川 30
- 10:40 初級クロール背泳ぎ　白岩 40
- 11:30 初級平泳ぎバタフライ　小川 40
- 11:30 四泳法（上級）　白岩
- 12:20 レベルアップスイム　西岡 40
- 12:30 プライベート　山内 30
- こがめクラブ
- 10:30 トレーニングタイム　西村 30
- 11:15 太極拳　田中 45
- ジュニアスイミング
- 19:00 みんなで泳ごう800　白岩 40
- 18:40 ボディコンディショニング　鳥居 40
- 育成
- 選手

火曜日

- 10:00 アクアウォーキング　前屋敷 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
- 11:20 プライベートレッスン　西岡 30
- 11:20 ワンポイントレッスン　白岩
- ベビースイミング
- こがめクラブ
- 10:00 ゆらぎ体操
- 森 75
- 18:40 ウォーキング＆スイム　白岩 40
- 育成
- 19:00 ピンポン
- 強化
- 選手
- 柴田 75

水曜日

- 10:00 アクアウォーキング　西村 30
- 10:40 ショートアクア　西村 20
- 11:10 四泳法（初級）　小川 30
- 11:10 四泳法（上級）　白岩
- 11:50 初級平泳ぎ　小川 30
- 11:50 みんなで泳ごう800　白岩 40
- こがめクラブ
- 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　前屋敷 30
- 18:40 四泳法（初級）　山内 40
- 19:00 ピンポン
- 強化
- 柴田 75

木曜日

- 10:00 ウォーキング＆ジョグ　小川 30
- 10:40 初級クロール背泳ぎ　柴田 40
- 11:30 初級平泳ぎバタフライ　西岡 40
- 11:30 四泳法（上級）　白岩
- 12:20 ドリルレッスン　西岡 40
- こがめクラブ
- 11:15 太極拳　田中 45
- 18:40 ワンポイントレッスン　白岩 30
- 育成
- 18:50 トレーニングタイム　山内 30
- 強化
- 選手

金曜日

- 10:00 アクアウォーキング　前屋敷 30
- 10:40 アクアビクス　柴田 30
- 11:20 プライベートレッスン　森田 30
- 11:20 フィンスイム　西岡
- ベビースイミング
- こがめクラブ
- 10:00 ゆらぎ体操
- 中埜 75
- 18:40 ドリルレッスン　藤村 40
- 育成
- 19:00 ピンポン
- 選手
- 西村 75

土曜日

- ジュニアスイミング
- 18:40 フィンスイム　西岡 40
- 18:40 みんなで泳ごう2000　平井 60
- 19:30 初級四泳法　西岡 30

日曜日

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

☆マークの説明☆

10:00	レッスン開始時刻
30	レッスン時間
😊	初めての方でも安心してご参加頂けるレッスンです。
	プライベートレッスン（有料）
	プログラム担当変更
	プログラム時間変更

※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。