

# プログラムスケジュール【マスター・シニア会員】

2022年6月1日～28日

bigS スイミングスクール ビッグ・エスわかき

	月	火	水	木	金	土					
10:00							10:00				
15							15				
30		<b>泳法レッスン</b> 10:15～11:15 初級 【山崎】 中級 【杉本】 上級 【宮川】			<b>泳法レッスン</b> 10:15～11:15 初級 【中畔】 中級 【宮川】 上級 【山崎】		30				
45								45			
11:00				<b>泳法レッスン</b> 10:45～11:45 初級 【宮川】 中級 【天願】 上級 【勝木】				<b>泳法レッスン</b> 11:00～12:00 初級 【中畔】 中級 【山崎】 上級 【勝木】	11:00		
15	<b>泳法レッスン</b> 11:15～12:15 初級 【山崎】 中級 【中畔】 上級 【勝木】		<b>泳法レッスン</b> 11:15～12:15 初級 【勝木】 中級 【天願】 上級 【中畔】				15				
30		<b>アクアビクス</b> 【中畔】 11:30～12:00				<b>アクアビクス</b> 【勝木】 11:30～12:00			30		
45								45			
12:00			<b>アクアビクス</b> 【山崎】 12:00～12:30				12:00				
15							15				
30							30				
45							45				
13:00							13:00				
15	<b>シニアクラス</b> 13:15～14:15 【勝木】	<b>泳法レッスン</b> 13:15～14:15 中級 【杉本】 上級 【宮川】	<b>泳法レッスン</b> 13:15～14:15 中級 【勝木】 上級 【宮川】	<b>シニアクラス</b> 13:15～14:15 【勝木】	<b>泳法レッスン</b> 13:15～14:15 中級 【宮川】 上級 【勝木】		15				
30										30	
45											45
14:00		<b>シニアクラス</b> 14:15～15:15 【中畔】			<b>シニアクラス</b> 14:15～15:15 【山崎】		14:00				
15							15				
30							30				
45							45				
15:00							15:00				
15							15				
18:30							18:30				
45							45				
19:00							19:00				
15							15				
30	<b>泳法レッスン</b> 19:30～20:30 初・中級 【勝木】 上級 【宮川】	<b>泳法レッスン</b> 19:30～20:30 初・中級 【山崎】 上級 【天願】	<b>泳法レッスン</b> 19:30～20:30 上級 【山崎】	<b>泳法レッスン</b> 19:30～20:30 初・中級 【宮川】 上級 【天願】	<b>泳法レッスン</b> 19:30～20:30 初・中級 【山崎】 上級 【勝木】	<b>泳法レッスン</b> 19:15～20:15 初・中級 【勝木】 上級 【大西】	30				
45											45
20:00											
15							15				
30							30				
45							45				
21:00							21:00				

※参加人数によっては、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。当面の間、新型コロナウイルスの拡散防止の為、体操は中止します。