

# プログラムスケジュール【マスター・シニア会員】

2023年9月1日～29日

big S スイミングスクール ビッグ・イスわかき

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