

プログラムスケジュール【マスター・シニア会員】

2021年9月2日～29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		泳法レッスン 10:15～11:15 初級 【杉本】 中級 【山崎】 上級 【宮川】			泳法レッスン 10:15～11:15 初級 【中畔】 中級 【宮川】 上級 【山崎】		30			
45								45		
11:00				泳法レッスン 10:45～11:45 初級 【勝木】 中級 【宮川】 上級 【天願】				泳法レッスン 11:00～12:00 初級 【中畔】 中級 【山崎】 上級 【勝木】	11:00	
15	泳法レッスン 11:15～12:15 初級 【山崎】 中級 【中畔】 上級 【勝木】		泳法レッスン 11:15～12:15 初級 【土田】 中級 【勝木】 上級 【中畔】				15			
30		アクアビクス 【中畔】 11:30～12:00				アクアビクス 【勝木】 11:30～12:00			30	
45								45		
12:00			アクアビクス 【山崎】 12:00～12:30				12:00			
15							15			
30							30			
45							45			
13:00							13:00			
15	シニアクラス 13:15～14:15 【山崎】	泳法レッスン 13:15～14:15 初級 【山崎】 中級 【杉本】 上級 【宮川】	泳法レッスン 13:15～14:15 初級 【土田】 中級 【宮川】 上級 【勝木】	シニアクラス 13:15～14:15 【土田】	泳法レッスン 13:15～14:15 初級 【宮川】 中級 【山崎】 上級 【天願】		15			
30										30
45										
14:00		シニアクラス 14:15～15:15 【中畔】			シニアクラス 14:15～15:15 【勝木】		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						泳法レッスン 19:15～20:15 初・中級 【高田】 上級 【大西】	30			
45	泳法レッスン 19:30～20:30 初・中級 【勝木】 上級 【宮川】	泳法レッスン 19:30～20:30 初・中級 【山崎】 上級 【天願】	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 【勝木】 上級 【天願】	泳法レッスン 19:30～20:30 初・中級 【山崎】 上級 【勝木】		45			
20:00										
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。