

# プログラムスケジュール【マスター・シニア会員】

2021年10月1日～27日

	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 【杉本】 中級 【山崎】 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			<b>泳法レッスン</b> 10:45～11:45 初級 【勝木】 中級 【宮川】 上級 【天願】			<b>泳法レッスン</b> 11:15～12:15 初級 【土田】 中級 【勝木】 上級 【中畔】		45		
11:00									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> 11:00～12:00 初級 【中畔】 中級 【山崎】 上級 【勝木】	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 【山崎】	<b>泳法レッスン</b> 13:15～14:15 初級 【山崎】 中級 【杉本】 上級 【宮川】	<b>泳法レッスン</b> 13:15～14:15 初級 【土田】 中級 【宮川】 上級 【勝木】	<b>シニアクラス</b> 13:15～14:15 【土田】	<b>泳法レッスン</b> 13:15～14:15 初級 【宮川】 中級 【山崎】 上級 【天願】		15			
30										30
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 【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						<b>泳法レッスン</b> 19:15～20:15 初・中級 【高田】 上級 【大西】	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 初・中級 【宮川】 上級 【山崎】	<b>泳法レッスン</b> 19:30～20:30 初・中級 【勝木】 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】		30			
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。