

プログラムスケジュール【マスター・シニア会員】

2023年2月1日～28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 杉本 上級 宮川			泳法レッスン 10:15～11:15 初級 山崎 中級 杉本 上級 天願		30		
45							45		
11:00			泳法レッスン 10:45～11:45 初級 宮川 中級 天願 上級 勝木				泳法レッスン 11:00～12:00 初級 天願 中級 勝木 上級 山崎	11:00	
15	泳法レッスン 11:15～12:15 初級 土田 中級 山崎 上級 勝木	アクアビクス 11:30～12:00 山崎		泳法レッスン 11:15～12:15 初級 勝木 中級 宮川 上級 天願	アクアビクス 11:30～12:00 勝木		15		
30								30	
45								45	
12:00			アクアビクス 12:00～12:30 山崎				12:00		
15							15		
30							30		
45							45		
13:00							13:00		
15	シニアクラス 13:15～14:15 土田	泳法レッスン 13:15～14:15 中級 杉本 上級 宮川	泳法レッスン 13:15～14:15 中級 勝木 上級 宮川	シニアクラス 13:15～14:15 勝木	泳法レッスン 13:15～14:15 中級 杉本 上級 勝木		15		
30									30
45									45
14:00		シニアクラス 14:15～15:15 山崎			シニアクラス 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						泳法レッスン 19:15～20:15 初・中級 勝木 上級 天願	19:00		
15					15				
30	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 上級 山崎	泳法レッスン 19:30～20:30 初・中級 宮川 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									
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。