

2021年2月 プールプログラム表

| | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 |
|------------|------------|------------|------------|------------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------|----|----------------|------------------|----|----------------|-------------------|-------|----------------|-------------------|----|----------------|-----------------|----|
| 13:05 13:50 | 背泳ぎ・クロールレッスン 1部 16名 | 秋山 | 10:10 10:30 | リズムウォーク 20名 | 魚住 | 10:25 10:45 | リズムウォーク 20名 | 杉本 | 10:10 10:30 | 水中歩行 20名 | 加藤 | 10:15 10:45 | SUPヨガ 10名 | よう |
| 14:00 14:45 | 平泳ぎ・バタフライレッスン 2部 24名 | 並木 | 10:30 10:50 | かなづちさん教室 16名 | 魚住 | 10:30 11:15 | 泳力別レッスン 上級 16名 | 松山 | 10:30 10:45 | 浮いてみよう 16名 | 加藤 | 10:30 10:50 | 水中歩行 20名 | 加藤 |
| 15:00 15:45 | アクアサイズ 20名 | 管 | 11:00 11:30 | アクアサイズ 20名 | 轟 | 11:20 12:05 | 種目別 初級 16名 | 久慈 | 10:30 11:00 | 泳力別レッスン 上級 8名 | 南保 | 11:00 11:30 | アクアサイズ 20名 | 轟 |
| 16:00 16:30 | SUPエクササイズ 10名 | 轟 | 12:00 12:30 | シャキッと足腰 20名 | 加藤 | 12:15 12:45 | アクアサイズ 20名 | 魚住 | 10:45 11:00 | バタ足道場 | 加藤 | 12:00 12:30 | ハッピースイム初級 1部 8名 | 杉本 |
| 16:00 16:30 | 背泳ぎ・クロールレッスン 1部 16名 | 五井 | 12:35 12:55 | ザ・マッスル 20名 | 加藤 | 13:00 13:30 | 種目別 初級 1部 16名 | 石原 | 11:00 11:30 | はじめてクロール 8名 | 米澤 | 12:00 12:30 | ハッピースイム中級 1部 8名 | 魚住 |
| 16:30 17:00 | 平泳ぎ・バタフライレッスン 2部 16名 | 五井 | 13:00 13:30 | 泳力別レッスン 初級 1部 8名 | 魚住 | 13:30 14:00 | 種目別 初級 2部 16名 | 石原 | 11:30 12:00 | アクアサイズ 20名 | 杉本 | 12:30 13:00 | ハッピースイム初級 2部 8名 | 杉本 |
| 17:00 18:00 | エキスパート練習会 24名 | 福嶋 | 13:00 13:30 | 泳力別レッスン 中級 1部 8名 | 米澤 | 14:00 14:50 | AQA-MAX水中運動療法 20名 | 遠藤 | 12:00 12:30 | 背泳ぎ・クロールレッスン 16名 | 米澤 | 12:30 13:00 | ハッピースイム中級 2部 8名 | 魚住 |
| | | | 13:30 14:00 | 泳力別レッスン 初級 2部 8名 | 魚住 | 14:10 14:40 | フィンスイム 16名 | 中村 | 12:30 13:00 | 平泳ぎ・バタフライレッスン 16名 | 南保 | 12:00 12:45 | ハッピースイム上級 8名 | 紙谷 |
| | | | 13:30 14:00 | 泳力別レッスン 中級 2部 8名 | 米澤 | 15:00 15:45 | みっちリアクア 20名 | KOZUE | 13:15 13:45 | 脂肪燃焼運動 20名 | 南保 | 12:00 12:30 | シャキッと足腰 20名 | 加藤 |

金曜日

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------|--------|----------------|---------------------------|----|----------------|-------------------|------|----------------|--------------------|-------|----------------|------------------|----|
| 10:10 10:30 | リズムウォーク 20名 | 魚住 | 13:00 13:45 | 泳力別レッスン 上級 8名 | 田島 | 19:30 20:20 | AQA-MAX水中運動療法 10名 | 遠藤 | 13:50 14:20 | 背泳ぎ入門 1部 16名 | 松山 | 12:35 12:55 | ザ・マッスル 20名 | 加藤 |
| 10:30 11:00 | はじめてクロール 16名 | 魚住 | 14:00 14:20 | プール入門 (2020年11月以降入会の方) 8名 | 魚住 | 19:30 20:00 | 背泳ぎ・クロールレッスン 8名 | 五井 | 14:20 14:50 | 背泳ぎ入門 2部 16名 | 松山 | 13:00 13:30 | 泳力別レッスン 初級 1部 8名 | 松山 |
| 10:45 11:15 | 日本泳法 (登録制・体験可) 16名 | 福山 | 14:30 15:00 | SUPエクササイズ 10名 | 轟 | 20:00 20:30 | 平泳ぎ・バタフライレッスン 16名 | 五井 | 15:00 15:45 | アクアサーキット 20名 | 大竹 | 13:00 13:30 | 泳力別レッスン 中級 1部 8名 | 石原 |
| 11:30 12:00 | 日本泳法 (登録制・体験可) 16名 | 福山 | 18:15 18:45 | SUPエクササイズ 10名 | 轟 | 20:30 21:15 | 泳力別レッスン 中上級 24名 | 田島五井 | 16:00 16:30 | SUPヨガ 10名 | Mai | 13:00 13:30 | 泳力別レッスン 上級 1部 8名 | 杉本 |
| 12:00 12:30 | 背泳ぎ・クロールレッスン 1部 16名 | 川口 (※) | 19:30 20:00 | アクアサイズ 20名 | 轟 | 21:00 21:30 | ファイティングアクア 20名 | 並木 | 18:15 18:45 | SUPヨガ 10名 | SACHI | 13:30 14:00 | 泳力別レッスン 初級 2部 8名 | 松山 |
| 12:30 13:00 | 平泳ぎ・バタフライレッスン 2部 16名 | 川口 (※) | 20:00 21:00 | 泳力別 中上級 16名 | 遠藤 | 21:30 22:00 | 背泳ぎ・クロールレッスン 8名 | 田島 | 19:00 19:30 | 日本泳法 (登録制・体験可) 16名 | 福山 | 13:30 14:00 | 泳力別レッスン 中級 2部 8名 | 石原 |

土曜日

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------|----|----------------|---------------------------|----|----------------|---------------------------|----|----------------|-----------------------|----|----------------|---------------|----|
| 13:30 14:00 | アクアサイズ 30名 | 久慈 | 10:15 11:00 | 泳力別レッスン 初級 8名 | 小林 | 10:15 11:00 | 泳力別レッスン 中級 8名 | 田島 | 14:10 14:40 | フィンスイム 16名 | 魚住 | 15:00 15:30 | アクアサイズ 20名 | 秋山 |
| 13:30 14:00 | 背泳ぎ・クロールレッスン 1部 16名 | 魚住 | 10:15 11:00 | 泳力別レッスン 初級 8名 | 小林 | 10:15 11:00 | 泳力別レッスン 中級 8名 | 田島 | 14:10 14:40 | フィンスイム 16名 | 魚住 | 15:00 15:30 | アクアサイズ 20名 | 秋山 |
| 14:00 14:30 | 平泳ぎ・バタフライレッスン 2部 16名 | 魚住 | 10:15 11:00 | 泳力別レッスン 中級 8名 | 田島 | 10:15 11:00 | 泳力別レッスン 上級 8名 | 松浦 | 20:30 21:15 | 泳力別レッスン 初級 8名 | 並木 | 19:30 20:00 | 種目別レッスン初級 8名 | 小林 |
| 14:30 14:50 | かなづちさん教室 8名 | 魚住 | 10:15 11:00 | 泳力別レッスン 上級 8名 | 松浦 | 11:00 11:00 | 泳力別レッスン 上級 8名 | 松浦 | 20:30 21:15 | 泳力別レッスン 中上級 16名 | 内山 | 20:00 20:30 | アクアサイズ 20名 | 心愛 |
| 15:00 15:45 | みっちリアクア 20名 | 大竹 | 11:05 11:35 | アクアサイズ 20名 | 大谷 | 11:05 11:35 | アクアサイズ 20名 | 大谷 | 21:30 22:00 | AQA-MAX水中運動療法ショート 20名 | 遠藤 | 20:45 21:15 | SUPエクササイズ 10名 | 轟 |
| 19:00 19:30 | クロールレッスン 16名 | 並木 | 11:40 12:00 | プール入門 (2020年11月以降入会の方) 8名 | 田島 | 11:40 12:00 | プール入門 (2020年11月以降入会の方) 8名 | 田島 | | | | 21:30 22:00 | アクアサイズ 20名 | 轟 |
| 19:30 20:00 | アクアサイズ 20名 | 杉本 | 12:20 12:50 | SUPヨガ 10名 | 美宅 | 12:20 12:50 | SUPヨガ 10名 | 美宅 | | | | | | |
| 20:15 20:45 | SUPヨガ 10名 | 心愛 | 13:10 13:40 | アクアサイズ 20名 | 轟 | 13:10 13:40 | アクアサイズ 20名 | 轟 | | | | | | |
| 20:00 20:45 | 種目別レッスン 中級 16名 | 並木 | 13:50 14:40 | AQA-MAX水中運動療法 20名 | 遠藤 | 13:50 14:40 | AQA-MAX水中運動療法 20名 | 遠藤 | | | | | | |
| 21:00 21:30 | アクアサイズ 20名 | 大谷 | 20:00 20:30 | アクアサイズ 20名 | 桜井 | 20:00 20:30 | アクアサイズ 20名 | 桜井 | | | | | | |

緊急事態宣言発令により時短営業となりました。

- ★ のクラスは整理券が必要なプログラムです。
- ★ 整理券は10時よりプールサイド 「本日のプログラム表」よりお取り下さい。
- ★ 1部・2部のあるプログラムは続けての参加は出来ません。
- ★ すべてのプログラムに定員がございます。
- ★ 私服で整理券をお取りする事は出来ません。水着またはトレーニングウェアでお取り下さい。
- ★ 整理券を取る際はご本人様のみとなります。お友達の分を取る事は出来ません。