

# 2021年3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
			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	平泳ぎ入門 1部 16名	松山	12:35 12:55	ザ・マッスル 20名	加藤
			14:00 14:20	プール入門 (2021年1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	平泳ぎ入門 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
10:10 10:30	リズムウォーク 20名	魚住	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
10:30 11:00	はじめてクロール 16名	魚住	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
10:45 11:15	日本泳法 (登録制・体験可) 16名	福山	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
11:30 12:00	日本泳法 (登録制・体験可) 16名	福山	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
12:00 12:30	背泳ぎ・クロールレッスン 1部 16名	川口 (※)							19:45 20:15	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 上級 2部 8名	杉本
12:30 13:00	平泳ぎ・バタフライレッスン 2部 16名	川口 (※)							20:30 21:15	泳力別レッスン 初級 8名	並木	14:10 14:40	フィンスイム 16名	魚住
13:00 13:30	アクアサイズ 30名	久慈							20:30 21:15	泳力別レッスン 中上級 16名	内山	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				21:30 22:00	AQA-MAX水中運動療法ショート 20名	遠藤	19:30 20:00	種目別レッスン初級 8名	小林
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							20:00 20:30	アクアサイズ 20名	心愛
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							20:45 21:15	SUPエクササイズ 10名	轟
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							21:30 22:00	アクアサイズ 20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 (2021年1月以降入会の方) 8名	田島									
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									
20:15 20:45	SUPヨガ 10名	心愛	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									
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									

**緊急事態宣言発令により時短営業となっております。**

- ★ [緑色]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。