

# 2025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
-----	-----	-----	-----	-----

<p>14:00 種目別レッスン 中級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール 小林由</p> <p>14:45 アクアサイズ 管</p> <p>15:00 15:45 SUPエクササイズ 10名 轟</p> <p>16:00 16:30 エキスパート練習会 福嶋</p>	<p>10:15 10:30 水中歩行 魚住</p> <p>10:30 10:50 かなづちさん教室 魚住</p> <p>11:00 11:45 みっちリアクア 20名 轟</p> <p>12:00 12:30 シャキッと足腰 加藤</p> <p>12:35 12:55 ザ・マッスル 加藤</p> <p>13:00 13:45 泳力別レッスン 初級 杉本</p> <p>13:00 13:45 泳力別レッスン 中級 米澤</p> <p>13:00 13:45 泳力別レッスン 上級 魚住</p> <p>14:30 15:00 SUPエクササイズ 10名 轟</p> <p>19:30 20:00 アクアサイズ 轟</p>	<p>10:30 11:15 泳力別レッスン 上級 杉本</p> <p>11:20 12:05 種目別レッスン 初級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール 杉本</p> <p>12:15 12:45 アクアサイズ 魚住</p> <p>13:00 13:45 種目別レッスン 中級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール 菅原</p> <p>14:00 14:50 AQA-MAX水中運動療法 20名 遠藤</p> <p>14:00 14:30 フィンスイム 中村</p> <p>15:00 15:45 みっちリアクア KOZUE</p> <p>19:30 20:20 AQA-MAX水中運動療法 10名 遠藤</p> <p>21:00 21:30 アクアサイズ KOZUE</p>	<p>10:15 10:30 水中歩行 加藤</p> <p>10:30 10:45 浮いてみよう 加藤</p> <p>10:15 11:00 泳力別レッスン 上級 福田</p> <p>10:45 11:00 バタ足道場 加藤</p> <p>11:00 11:30 はじめてクロール 米澤</p> <p>11:30 12:00 アクアサイズ 杉本</p> <p>12:00 12:30 背泳ぎ・クロールレッスン 米澤</p> <p>12:30 13:00 平泳ぎ・バタフライレッスン 米澤</p> <p>13:00 14:00 水泳レッスン(有料プログラム) 岸田</p> <p>13:15 13:45 脂肪燃焼運動 福田</p> <p>14:00 14:45 種目別レッスン 初級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール 松山</p> <p>15:00 15:45 アクアサーキット 大竹</p> <p>18:15 18:45 SUPヨガ 10名 (奇数週: Active 偶数週: Relax) SACHI</p> <p>19:00 20:15 日本泳法(登録制・体験可) 福山</p> <p>20:30 21:15 泳力別レッスン 中上級 内山</p> <p>21:30 22:00 AQA-MAX水中運動療法ショート 20名 遠藤</p>	<p>11:00 11:45 みっちリアクア 20名 轟</p> <p>12:00 12:45 ハッピースイム初級 魚住</p> <p>12:00 12:45 ハッピースイム中級 菅原</p> <p>12:00 12:45 ハッピースイム上級 杉本</p> <p>13:00 13:45 泳力別レッスン 初級 林</p> <p>13:00 13:45 泳力別レッスン 中級 松山</p> <p>13:00 13:45 泳力別レッスン 上級 菅原</p> <p>14:00 14:30 フィンスイム 魚住</p> <p>15:00 15:30 アクアサイズ 杉本</p> <p>19:30 20:15 種目別レッスン 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール 田島</p> <p>20:30 21:00 SUPエクササイズ 10名 轟</p> <p>21:15 21:45 アクアサイズ 轟</p>
---	---	---	---	--

## 金曜日

10:15 10:30 水中歩行 魚住
10:30 11:00 はじめてクロール 魚住
10:45 12:00 日本泳法(登録制・体験可) 福山
12:00 12:30 背泳ぎ・クロールレッスン 川口
12:30 13:00 平泳ぎ・バタフライレッスン 川口
13:00 13:30 アクアサイズ 久慈
13:30 14:15 4泳法レッスン 魚住
15:00 15:45 みっちリアクア 大竹
19:00 19:30 クロールレッスン 田島
19:30 20:00 アクアサイズ 田澤
20:00 20:45 種目別レッスン 中級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール 田島

## 土曜日

10:15 11:00 泳力別レッスン 初級 田島
10:15 11:00 泳力別レッスン 中級 福田
10:15 11:00 泳力別レッスン 上級 松浦
11:05 11:35 アクアサイズ 20名 大谷
14:00 14:50 AQA-MAX水中運動療法 20名 遠藤
15:00 15:30 アクアサイズ 20名 轟
20:00 20:30 アクアサイズ 桜井

- ★  のクラスは整理券が必要です。
- ★ 整理券はプールサイド「本日のプログラム表」よりお取りください。
- ★ 定員があるプログラムがございます。
- ★ 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ください。
- ★ 整理券を取る際はご本人様のみとなります。
- ★ 整理券は必ず返却してください。