

2025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 |
|-----|-----|-----|-----|-----|
|-----|-----|-----|-----|-----|

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

金曜日

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

土曜日

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