

12月音更町温水プールレッスンプログラム

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	プール	プール	会議室	プール	プール	会議室	プール	プール	会議室	プール	プール	会議室	プール	プール	会議室	プール	プール	会議室	プール	プール	会議室	
10:00																						
10:30	10:00~10:50 アクア コンディ 脇						10:10~10:40 ホット 骨盤 脇			10:00~10:50 アクア コンディ 原田					10:10~10:40 美しい 骨盤 堀切							
11:00	11:00~11:50 初泳 堀切					11:10~11:40 アクア ピクス 竹内			11:00~11:50 水中 バレー ボール 後藤	初泳 脇			11:10~11:40 さよなら脂肪 高橋		11:00~11:50 初クロ 富岡					11:10~11:40 アクアピクス 川村		
11:30	初クロ 堀切										初クロ 脇				初背 富岡							
12:00	12:00~12:50 水中 バレー ボール 富岡	かんクロ 牧野				12:00~12:50 水中 ウォーク 堀切	平キック 富岡			12:00~12:50 水中 バレー ボール 竹内	平キック 堀切			12:00~12:50 水中 ウォーク 原田	初泳 牧野					12:00~12:50 水中 ウォーク 高橋	かん平 茂木	
12:30		かん背 牧野			水中 ジョギング 堀切	かん平 富岡				バタキック 堀切				水中 ジョギング 原田	初クロ 牧野					12:10~12:40 アクアピクス 原田	かんバタ 茂木	
13:00	13:00~13:50 平キック 原田	色々キック 茂木				13:00~13:50 かんクロ 後藤	バタキック 茂木			13:00~13:50 かんクロ 牧野	かん平 後藤			13:00~13:50 平キック 後藤	背キック 関					13:00~13:50 ゆっクロ 高橋	バタキック 牧野	
13:30	かん平 原田	色々スイム 茂木			かんクロ 後藤	かんバタ 茂木			かん背 牧野	かんバタ 後藤				かん平 後藤	かん背 関					13:00~13:50 初泳 竹内	2種目 (クロ・背) 脇	
14:00	14:00~14:50 バタキック 川村	4種目 泳ごう 後藤				14:00~14:50 背キック 原田	個人 メドレー 関			14:00~14:50 フィン スイム 川村	色々 ターン 富岡			14:00~14:50 バタキック 富岡	3種目 泳ごう 牧野					14:00~14:50 色々キック 堀切		
14:30	かんバタ 川村				かん背 原田									かんバタ 富岡						ゆっ背 高橋	かんバタ 牧野	
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30	19:20~19:50 ホットコア トレーニング 川村					19:00~19:50 初クロ 後藤	初背 後藤			19:20~19:50 ホットコア トレーニング 堀田	2種目 泳ごう 牧野			19:00~19:50 かん平 脇							19:00~19:50 2種目 泳ごう 堀切	
20:00	20:10~20:40 アクアピクス 川村					20:00~20:50 スイム サークル 茂木				20:10~20:40 アクアピクス 高橋				20:00~20:50 フィン スイム 脇							20:00~20:50 水中 バレーボール 川村	
20:30																						
21:00																						

休館日

レッスンは無料で自由に参加頂けます。レッスンに参加を希望される方は、時間になりましたらレッスンコースにお入りください。
※🍃のマークは初心者の方でも参加できるレッスンです。

18:00~18:50
水中
バレーボール
堀田

19:00~19:50
水中
バレーボール
竹内