１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	10:00～10:50 アクアコンディ 脇			休館日			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					
10:30																					
11:00	11:00～11:50 初泳 堀切						11:10～11:40 アクアビクス 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 冨岡			11:10～11:40 アクアビクス 川村		
11:30	初クロ 堀切										初クロ 脇					初背 冨岡					
12:00	12:00～12:50 水中バレーボール 冨岡	かんクロ 牧野					12:00～12:50 水中ウォーク 堀切	平キック 冨岡		12:00～12:50 水中バレーボール 竹内	平キック＆バタキック 堀切		12:00～12:50 水中ウォーク 原田	初泳 牧野		12:10～12:40 アクアビクス 原田			12:00～12:50 水中ウォーク 脇	平キック 高橋	
12:30		かん背 牧野					水中ジョギング 堀切	かん平 冨岡					水中ジョギング 原田	初クロ 牧野						かん平 高橋	
13:00	13:00～13:50 平キック 原田	色々キック 茂木					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		13:00～13:50 初泳 竹内	バタキック 茂木	
13:30	かん平 原田	色々スイム 茂木						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		ゆっ背 高橋	かんバタ 牧野		初クロ 竹内	かんバタ 茂木	
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 冨岡		14:00～14:50 バタキック 冨岡	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 冨岡			色々スイム 堀切					
18:00																			18:00～18:50 水中バレーボール 堀田		
18:30																					
19:00							19:00～19:50 初クロ 後藤			19:20～19:50 ホットコアトレーニング 堀田	19:00～19:50 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			19:00～19:50 水中バレーボール 竹内		
19:30	19:20～19:50 ホットコアトレーニング 川村						初背 後藤						かんバタ 脇								
20:00	20:10～20:40 アクアビクス 川村						20:00～20:50 スイムサークル 茂木			20:10～20:40 アクアビクス 竹内			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																					

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。