

# 2015年 12月 アクア レッスン スケジュール

いさはやスイミングセンター

月	火	水	木	金	土	日・祝
<p>11:00</p> <p>11:00~(30分) エンジョイウォーキング (松尾) / スタートクラス (奥村)</p> <p>11:35~(60分) マスターズ教室 初級 奥村 / 中級 三根 / 上級 西田 別途お申込みが必要です</p> <p>12:45~(30分) クロール 25m (三根健) / 12:45~(45分) 50m以上泳ごう (武田)</p> <p>13:45~(30分) NEW アクアオリジナル (三根健)</p> <p>14:00~(45分) 親子ベビー教室</p> <p>14:45</p> <p>18:30</p> <p>20:30~(30分) 背泳ぎ 25m (黒田)</p> <p>21:05~(30分) ボールdeハッスル (黒田)</p> <p>21:45</p>	<p>11:15</p> <p>マスターズ教室 月曜日と木曜日の『2回』の申込みはできません。どちらかの曜日でのご参加となります。</p> <p>12:20~(30分) 水中エクササイズ (本多)</p> <p>13:00~(50分) 幼稚園/保育園水泳教室</p> <p>14:45</p> <p>18:30</p> <p>はじめての方も参加できます!</p> <p>20:00~(30分) 50m泳ごう (松尾)</p> <p>20:35~(30分) アクアダンス (松尾)</p> <p>21:45</p>	<p>11:10</p> <p>11:10~(30分) 背泳ぎ 25m (寺平) / 11:15~(30分) 親子ベビー教室</p> <p>11:45~(30分) バタフライ 25m (三根仁)</p> <p>12:15~(30分) シェイプ アクア (本多) <b>大人気!</b></p> <p>12:45~(60分) 幼稚園/保育園水泳教室</p> <p>14:45</p> <p>18:30</p> <p>マークがないクラス・・・ 25m以上泳げる方が参加対象となります。</p> <p>19:45~(30分) スタートクラス (西田)</p> <p>20:30~(45分) 目指せスイマー (西田)</p> <p>21:45</p>	<p>11:00</p> <p>11:10~(50分) マスターズ教室 (西田) / 初級 西田 / 中級 奥村 / 上級 三根仁 別途お申込みが必要です</p> <p>12:05~(40分) ボールdeハッスル (黒田)</p> <p>12:45~(60分) 幼稚園/保育園水泳教室</p> <p>14:10~(20分) NEW ギャラリーで体操 (三根健)</p> <p>14:45</p> <p>18:30</p> <p>20:00~(30分) 平泳ぎ 25m (三根健)</p> <p>20:40~(25分) ウォーター☆エアロ (三根健)</p> <p>21:45</p>	<p>11:00</p> <p>11:10~(30分) アクアオリジナル (平田) / 50m泳ごう (西田)</p> <p>11:50~(30分) 脂肪バイバイ (平田) / はじめての水泳 (本多)</p> <p>12:25~(30分) 平泳ぎ 25m (武田) / 50m以上泳ごう (本多)</p> <p>13:00~(45分) 目指せスイマー! (奥村)</p> <p>14:45</p> <p>18:30</p> <p>20:30~(60分) 担当制 クラス クロール・バタフライを25m泳げるようになろう (泳げない方対象) (奥村)</p> <p>21:45</p>	<p>11:15</p> <p>11:30~(30分) アクアオリジナル (三根健) / 11:30~(30分) 親子ベビー教室</p> <p>12:05~(60分) メニュースイム</p> <p>13:30</p> <p>6日(日) / 13日(日) / 20日(日) / 23日(水) / 27日(日) / 29日(火) / 30日(水) / 31日(木)</p> <p>18:30</p> <p>18:30~21:45 この時間帯はお友達やご家族と一緒に楽しくお過ごし下さい。 会員の方と一緒にどうぞご利用頂けます。 但し、小学生以下の方は保護者同伴のもと20:30からの利用と</p> <p>21:45</p>	<p>休館日</p>

◎都合により担当指導員・レッスン内容が変更する場合がございます。予めご了承願います。