

2017年 7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>11:05~(30分) アクアオリジナル 平田 スタートクラス 奥村</p> <p>11:40~(60分) マスターズ教室 初級 三根 中級 西田 上級 三根仁 別途お申込みが必要です</p> <p>12:45~(30分) 姿勢改善 三根 (プールサイドで行います)</p> <p>12:45~(30分) スタート&タイム 奥村</p> <p>13:20~(45分) ワンポイント 武田</p> <p>14:00~(45分) 親子ベビー教室</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>20:00~(30分) バタフライ 25m 松尾</p> <p>20:35~(30分) アクアズンパ 松尾</p> <p>21:45</p>	<p>11:10</p> <p>11:15~(25分) バタフライ 25m ※4日休講 三根仁</p> <p>11:45~(25分) 50m泳ごう ※4日休講 三根</p> <p>12:20~(30分) スプラッシュ アクア 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>時間変更のお知らせ 変更日: 4日 【ご利用時間開始】 11時10分 ↓ 12時10分 ※フリースイム・ウォーキングもご利用できません。</p> <p>20:00~(30分) はじめての水泳 黒田</p> <p>20:40~(25分) アクアサーキット 黒田</p> <p>21:45</p>	<p>11:05</p> <p>11:15~(45分) 親子ベビー教室</p> <p>12:10~(30分) シェイプ アクア 本多</p> <p>12:45~(60分) 幼稚園 保育園 水泳教室</p> <p>12:55~(30分) はじめての水泳 三根</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) クロール 25m 西田</p> <p>20:35~(30分) ジョグ&ウォーク 西田</p> <p>21:45</p>	<p>11:00</p> <p>11:05~(10分) 水中ストレッチ 三根 ※期間限定</p> <p>11:20~(30分) 平泳ぎ 25m 三根 ※期間限定</p> <p>12:00~(45分) ポール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>14:45</p> <p>18:30</p> <p>初心者限定クラスです。</p> <p>20:00~(30分) 背泳ぎ 25m 三根</p> <p>20:40~(25分) ダイエットアクア 三根</p> <p>21:45</p>	<p>11:00</p> <p>11:10~(30分) エンジョイウォーキング 平田 バタ足 250m 西田</p> <p>11:50~(60分) マスターズ教室 西田 初級 西田 中級 三根 別途お申込みが必要です</p> <p>11:50~(30分) 脂肪バイバイ 平田</p> <p>12:25~(30分) はじめてのクロール 黒田</p> <p>13:00~(45分) コーチと泳ごう 武田</p> <p>14:45</p> <p>18:30</p> <p>マスターズ教室 月曜日と金曜日の『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>20:00~(30分) 平泳ぎ 25m 奥村</p> <p>20:35~(30分) ポールdeハッスル 奥村</p> <p>21:45</p>	<p>11:15</p> <p>11:30~(60分) メニュースイム</p> <p>11:30~(45分) 親子ベビー教室</p> <p>12:30~(30分) 水中トレーニング 三根</p> <p>13:30</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。会員の方と一緒にいただいてもご利用頂けます。但し、小学生以下の方は保護者同伴のもと20:30からの利用とさせていただきます。 今月は22日がファミリーデーです!</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。