

2017年 9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

11:00

11:05~(30分)
 アクア オリジナル 平田
 スタート クラス 奥村

11:40~(60分)
マスターズ教室
 初級 西田
 中級 三根仁
 上級 三根
 別途お申込みが必要です

12:45~(30分)
 姿勢改善 三根
 (プールサイドで行います)

12:45~(30分)
 スタート & タイム 奥村

13:20~(45分)
 ワンポイント 武田

14:00~(45分)
 親子ベビー教室

14:45

18:30

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。

20:00~(30分)
 バタフライ 25m 松尾

20:35~(30分)
 アクアズンバ 松尾

21:45

11:10

11:15~(25分)
 平泳ぎ 25m 三根仁
 ※5日は休講です

11:45~(25分)
 50m泳ごう 三根
 ※5日は休講です

12:20~(30分)
 スプラッシュ アクア 本多

13:00~(50分)
 幼稚園 保育園 水泳教室

時間変更のお知らせ
 変更日：5日
【ご利用時間開始】
11時10分
 ↓
12時10分
 ※フリースイム・ウォーキングコースもご利用できません。

18:30

20:00~(30分)
 はじめての水泳 黒田

20:40~(25分)
 アクアサーキット 黒田

21:45

11:05

11:15~(45分)
 親子ベビー教室



12:10~(30分)
 シェイプ アクア 本多

12:45~(60分)
 幼稚園 保育園 水泳教室

12:55~(30分)
 はじめての水泳 三根

はじめての方も参加できます!



18:30

20:00~(30分)
 クロール 25m 西田

20:35~(30分)
 ジョグ&ウォーク 西田

21:45

11:00

11:05~(50分)
マスターズ教室
 初級 三根仁
 中級 奥村
 別途お申込みが必要です

11:00~
 幼稚園 保育園 水泳 教室

12:00~(45分)
 ポール de ハッスル 平湯

12:45~(60分)
 幼稚園 保育園 水泳教室

14:45

18:30

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。

20:00~(30分)
 背泳ぎ 25m 三根

20:40~(25分)
 ダイエット アクア 三根

21:45

11:00

11:10~(30分)
 エンジョイ ウォーキング 平田
 バタ足 250m 西田

11:50~(30分)
 脂肪 バイバイ 平田
 クロール 25m 三根


12:25~(30分)
 はじめての クロール 黒田
 バタフライ 25m 三根

13:00~(45分)
 コーチと泳ごう 武田

14:45

18:30

初心者限定 クラスです。



20:00~(30分)
 平泳ぎ 25m 奥村

20:35~(30分)
 ポール de ハッスル 奥村

21:45

11:15

11:30~(60分)
 フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:30~(45分)
 親子ベビー教室

12:30~(30分)
 水中トレーニング 三根

13:30

今月の休館日は・・・
 3日(日) / 10日(日)
 17日(日) / 18日(月)
 23日(土) / 24日(日)
 29日(金) / 30日(土)

18:30

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16日がファミリーデーです!

21:45

休館日

©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。