

# 2016年 1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

11:00~(30分)  
 エンジョイウォーキング 松尾  
 スタートクラス 奥村

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

12:45~(30分) クロール 25m 三根  
 12:45~(45分) 50m以上泳ごう 武田

14:00~(45分) 親子ベビー教室  
 14:00~(20分) ギャラリーで体操 三根

14:45

18:30

20:00~(30分) 平泳ぎ 25m 黒田  
 20:35~(30分) ボールdeハッスル 黒田

21:45

11:15

時間変更のお知らせ  
 変更日：5日/19日  
 【ご利用時間開始】  
**11時15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。

12:20~(30分) 水中エクササイズ 本多

13:00~(50分) 幼稚園/保育園水泳教室

14:45

18:30

20:00~(30分) 背泳ぎ 25m 松尾  
 20:35~(30分) アクアズンバ 松尾

21:45

11:10

11:10~(30分) 平泳ぎ 25m 寺平  
 11:45~(30分) バタフライ 25m 三根仁

12:15~(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

14:45

18:30

20:00~(30分) はじめての水泳 西田  
 20:35~(45分) 目指せスイマー 西田

21:45

11:00

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

12:00~(45分) ボールdeハッスル 黒田

12:45~(60分) 幼稚園/保育園水泳教室

14:45

18:30

20:00~(30分) バタフライ 25m 三根  
 20:40~(25分) ウォーター☆エアロ 三根

21:45

11:00

11:10~(30分) アクアオリジナル 平田  
 50m泳ごう 西田

11:50~(30分) 脂肪バイバイ 平田  
 はじめての水泳 本多

12:25~(30分) 平泳ぎ 25m 武田  
 50m以上泳ごう 本多

13:00~(45分) 目指せスイマー! 奥村

14:45

18:30

20:30~(60分) 担当制 クラス  
 『背泳ぎ』で25m泳げるようになろう(泳げない方対象) 奥村

21:45

11:15

11:30~(30分) 水中トレーニング 三根

12:05~(60分) メニュースイム

13:30

18:30

21:45

休館日

今月の休館日は...

1日(金)~4日(月)  
 10日(日)/11日(月)  
 17日(日)/24日(日)  
 29日(金)~31日(日)

新年は  
 1月5日(火)  
 12時10分  
 開始となります!

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。

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。  
 どちらかの曜日でご参加となります。

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

◎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。