

# 2016年 2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 武田  
 上級 西田  
 別途お申込みが必要です

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

14:00~(45分)  
 親子ベビー教室

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:15

**時間変更のお知らせ**  
 変更日: 16日  
 【ご利用時間開始】  
**11時15分**  
 ↓  
**12時10分**  
 ※7-11・オキナギ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

14:45

18:30

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:10

11:10~(30分) 平泳ぎ 25m (寺平) | 11:15~ 親子ベビー教室

11:45~(30分)  
 クロール 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

14:45

18:30

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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)  
 ポール 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

14:45

18:30

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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

14:45

18:30

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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

14:45

18:30

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

今月の休館日は...

7日(日) / 11日(日)  
 14日(日) / 21日(日)  
 28日(日) / 29日(日)



14:45

18:30

20:00~(30分)  
 平泳ぎ 25m (黒田)

20:35~(30分)  
 ポール de ハッスル (黒田)

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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

◎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。