

2016年 10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)
 エンジョイウォーキング 松尾
 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~(20分) 姿勢改善 三根 (プールサイドで行います)
 12:45~(45分) 50m以上泳ごう 奥村

13:45~(30分) ワンポイント 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: 18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

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:05

11:10~(25分) 背泳ぎ 25m 三根仁
 11:15~ 親子ベビー教室

11:40~(25分) 平泳ぎ 25m 三根仁

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

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
 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) ボール de ハッスル 松尾

12:45~(60分) 幼稚園/保育園 水泳教室

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) 脂肪パイパイ 平田
 クロール 25m 三根

12:25~(30分) はじめての水泳 黒田
 バタフライ 25m 三根

13:00~(45分) コーチと泳ごう 武田

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:15 **参加者募集中**

11:30~(60分) メニュースイム
 11:30~ 親子ベビー教室

12:30~(30分) 水中トレーニング 三根

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・・・
 2日(日) / 9日(日)
 10日(月) / 16日(日)
 23日(日) / 29日(土)
 30日(日) / 31日(月)

14:45

18:30

20:00~(30分) はじめての水泳 黒田

20:35~(30分) ボール de ハッスル 黒田

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

はじめての方も参加できます!

20:00~(30分) 背泳ぎ 25m 松尾

20:35~(30分) アクアズンバ 松尾

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

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) バタフライ 25m 西田

20:35~(30分) アクアオリジナル 西田

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

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) 平泳ぎ 25m 三根

20:40~(25分) ウォーター☆エアロ 三根

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

初心者限定クラスです。

20:00~(60分) 担当制クラス 『背泳ぎ』で25m泳げるようになろう 奥村

21:05~(30分) ラクラク4泳法 奥村

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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。会員の方と一緒にどうぞなだ様でもご利用頂けます。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。

休館日