

# 成人タイムスケジュール 2024.4~



時間	月	火	水	木	金	土
11:00	11:30-12:00 アクアビクス ★★★ 肥田野	10:45~12:00 泳法指導 (登録制)		11:30-12:00 ミュージック DE エクササイズ ★★★ 長島	10:45~12:00 泳法指導 (登録制)	
12:00	12:00-12:30 ストレッチ& リラククス ★ 高橋	12:10-12:50 ドリル練習 ☆☆ 肥田野		12:00-12:30 水中体操& 湯つたリストレッチ ★ 高橋	12:10-12:50 日替わりスイム ☆ 高橋	12:00~ 13:30 フリー コース
13:00						12:50-14:00 ヒーリングストレッチ 小糸
14:00	14:00-14:30 歌謡曲アクア ★★★ 松井	14:00-14:30 水中運動 ★ 清水	14:00-14:30 はじめて 平泳ぎ ☆ 長谷川	14:00-14:30 水中 エクササイズ ★★ 竹村	14:00-14:30 水中 エクササイズ ★★ 竹村	 <p>ヒーリングストレッチは 陸上でのレッスン となります。 泳法指導又は らから会員の方のみ 受講できます。</p>
15:00	14:30-15:00 500M泳ぎます ☆☆ 清水	14:30-15:00 サーキット トレーニング ★★★ 長島	14:30-15:00 アクアビクス ★★★ 稲葉	14:30-15:00 ドリル・ランド ☆☆ 木村	14:30-15:00 背泳ぎ入門 ☆ 大淵	
15:00			15:00-15:20 脂肪燃焼 ★★★ 竹村	フリー コース	テクニック練習 をして泳ぎの レベルアップ★	15:45~17:00 泳法指導 (登録制)
16:00						
19:30	19:30~ 21:00 フリーコース	19:30~ 21:00 フリーコース	19:15~20:30 泳法指導 (登録制)	19:30~ 21:00 フリーコース	19:30~ 21:00 フリーコース	
21:00						