

成人タイムスケジュール 2024.10~

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 Enjoy スイム ☆☆ 肥田野		12:00-12:30 水中体操& ゆったりストレッチ ★ 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	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 アクアビクス ★★★ 松井	14:00-14:30 水中運動 ★ 清水		14:00-14:30 はじめて クロール ☆ 長谷川	14:00-14:30 水中 エクササイズ ★★ 竹村	14:00~ 16:00 フリー コース	14:00~ 16:00 フリー コース
14:30	14:30-15:00 500M泳ぎます ☆☆ 清水	14:30-15:00 ミュージック DE エクササイズ ★★★ 長島	14:30-15:00 アクアビクス ★★★ 稲葉	14:30-15:00 楽に バタフライ ☆☆ 金子	14:30-15:00 平泳ぎ入門 ☆ 金子		
15:00			15:00-15:20 脂肪燃焼 ★★★ 竹村			15:45~17:00 泳法指導 (登録制)	
【自由遊泳日】 10日(木)14:00~16:00 18日(金)11:00~12:30							
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							

● ● ● ● ● ● ● ● ●

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
 らくら会員の方のみ
 受講できます。