

2022年1月 成人コース レッスンスケジュール

曜日	月	火	水	木	金	土	日									
モーニング	9:00~10:30		9:00~10:30	9:00~10:30		12:00~14:20										
利用時間	9:00~14:00	11:30~14:00	9:00~14:00	9:00~14:00	11:30~14:00	12:00~14:20/16:50~19:00	12:00~16:30									
	<p style="text-align: center;">新年あけましておめでとうございます！ 昨年は大変お世話になりました！ 本年もよろしくお願い致します☆</p>					1	2									
10:30						<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div>					12:20	12:20				
11:20											13:20	13:20				
12:00											17:40	17:40				
13:00																
	3	4	5	6	7	8	9									
10:30	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div>		基礎		基礎				12:40~							
11:20			アクアエクササイズ		アクアエクササイズ				12:20		15:00~15:50					
12:00			初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	中級 クロール	初級 クロール	上級 バタフライ	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	12:20	中級 平泳ぎ				
13:00			中級 クロール	トレーニング	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	中級 背泳ぎ	トレーニング	中級 平泳ぎ	上級 クロール	13:20	初級 クロール	上級 バタフライ	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	トレーニング
	10	11	12	13	14	15	16									
10:30	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">祝日 休館日</div>		基礎		基礎				12:40~							
11:20			アクアエクササイズ		アクアエクササイズ				12:20		15:00~15:50					
12:00			初級 平泳ぎ	上級 クロール	初級 クロール	中級 バタフライ	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	12:20	中級 クロール				
13:00			中級 バタフライ	トレーニング	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ	トレーニング	中級 クロール	上級 バタフライ	13:20	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	トレーニング
	17	18	19	20	21	22	23									
10:30	基礎		基礎		基礎				12:40~							
11:20	アクアエクササイズ		アクアエクササイズ		アクアエクササイズ				12:20		15:00~15:50					
12:00	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	初級 クロール	上級 バタフライ	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	中級 クロール	12:20	中級 バタフライ				
13:00	中級 クロール	上級 バタフライ	中級 背泳ぎ	トレーニング	初級 平泳ぎ	上級 クロール	中級 クロール	トレーニング	中級 バタフライ	上級 背泳ぎ	13:20	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	中級 クロール	トレーニング
	24	25	26	27	28	29	30									
10:30	基礎		基礎		基礎				12:40~							
11:20	アクアエクササイズ		アクアエクササイズ		アクアエクササイズ				12:20		15:00~15:50					
12:00	初級 平泳ぎ	中級 クロール	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	上級 クロール	初級 クロール	中級 バタフライ	12:20	中級 背泳ぎ				
13:00	中級 バタフライ	上級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	トレーニング	初級 クロール	上級 バタフライ	中級 バタフライ	トレーニング	中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	13:20	初級 平泳ぎ	上級 クロール	初級 クロール	中級 バタフライ	トレーニング
	31	<p style="text-align: center;">お餅が喉に詰まらないように楽しいお正月にしましょう！</p> <p style="text-align: center;">高齢者が餅を喉に詰ませるのを防ぐ方法として餅を小さく切る よく噛んで食べる・食べる前に飲み物を飲むことが良いそうです！</p> <p style="text-align: center;">今月も元気な皆様にお会いできるのをスタッフ一同お待ちしております☆</p>														
10:30	基礎															
11:20	アクアエクササイズ															
12:00	初級 クロール	中級 バタフライ														
13:00	中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ														

