

2022年8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												
	1	2	3	4	5	6	7												
10:30	基礎		短期教室の為 11:10からのご利用																
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		12:40~													
12:00	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	初級 クロール	上級 バタフライ	12:20	アクア エクササイズ	中級 平泳ぎ	15:00~15:50							
13:00	中級 平泳ぎ	上級 クロール	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	初級 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,中級 バタフライ	上級 背泳ぎ				
											17:40	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ						
	8	9	10	11	12	13	14												
10:30	休館日	休館日	休館日	休館日							12:40~								
11:20																			
12:00					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	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	中級 クロール	12:20	アクア エクササイズ	中級 クロール	15:00~15:50	
13:00					中級 クロール	上級 バタフライ	中級 バタフライ	トレーニング	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	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 バタフライ	上級 背泳ぎ	初,中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ
											17:40	初級 平泳ぎ	上級 クロール						
	15	16	17	18	19	20	21												
10:30	基礎		短期教室の為 11:10からのご利用																
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		12:40~													
12:00	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	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	中級 クロール	12:20	アクア エクササイズ	中級 バタフライ	15:00~15:50					
13:00	中級 クロール	上級 バタフライ	中級 バタフライ	トレーニング	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	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,中級 平泳ぎ	上級 クロール				
											17:40	初級 クロール	上級 バタフライ						
	22	23	24	25	26	27	28												
10:30	基礎		短期教室の為 11:10からのご利用																
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		12:40~													
12:00	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	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	アクア エクササイズ	中級 背泳ぎ	15:00~15:50					
13:00	中級 バタフライ	上級 背泳ぎ	中級 背泳ぎ	トレーニング	初級 平泳ぎ	上級 クロール	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,中級 クロール	上級 バタフライ				
											17:40	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ						
	29	30	31	 <p>8月になりました！夏バテを防いで元気に夏を乗り越えましょう♪</p> <p>夏バテしにくい身体作りは日頃の生活習慣を整えることから始まります！</p> <p>こまめな水分補給・温度差や体の冷やし過ぎに注意・十分な睡眠・1日3食いつも以上に栄養バランスに</p> <p>気をつけることが夏バテ防止に有効的だそうです。8月も元気な皆様にお会いできるのを楽しみにしております☆</p>															
10:30	基礎																		
11:20	アクアエクササイズ		アクアエクササイズ																
12:00	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									
13:00	中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ	トレーニング	初級 クロール	上級 バタフライ													