

2022年10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												
10:30						1		2											
11:20						12:40~				15:00~15:50									
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 クロール	中級 バタフライ	初,中級 バタフライ	上級 背泳ぎ						
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	初,中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ						
						3		4		5		6							
10:30	基礎		基礎		基礎														
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														
12:00	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	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	12:40~	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 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	中級 平泳ぎ	上級 クロール	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				
	10		11		12		13		14		15		16						
10:30	<h2>祝日 休館日</h2>				基礎														
11:20			初級 平泳ぎ		上級 クロール	初級 クロール	中級 バタフライ	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	12:40~	12:20	アクア エクササイズ	中級 バタフライ	15:00~15:50			
12:00			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 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初,中級 平泳ぎ	上級 クロール				
13:00													17:40	初級 クロール	上級 バタフライ				
	17		18		19		20		21		22		23						
10:30	基礎		基礎		基礎		基礎		基礎										
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		アクアエクササイズ		アクアエクササイズ										
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 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	中級 クロール	12:40~	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 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 平泳ぎ	上級 クロール	初,中級 クロール	上級 バタフライ				
	24		25		26		27		28		29		30						
10:30	基礎		基礎		基礎		基礎		基礎										
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		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	初級 平泳ぎ	上級 クロール	初級 クロール	中級 バタフライ	12:40~	12:20	<h2>休館日</h2>						
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	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	<h2>休館日</h2>							
	31		31		31		31		31		17:40						<h2>休館日</h2>		
10:30	<h2>休館日</h2>		<p>『運動の秋』血管を強くする運動習慣を身につけよう!!!</p> <p>運動をすると自然と体が温まり適度な運動は全身の血行を促進します。血液が血管の中をスムーズに流れると血管の内側の細胞に程よい刺激が加わり内皮細胞が活性化され,その結果として血管自体が強くしなやかになっていきます。ウォーキングやストレッチ・軽い筋力トレーニングを行うことが強い血管をつくる運動習慣としてお勧めです! 10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>																
11:20																			
12:00																			
13:00																			