

24年 4月～アクアプログラム

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30 <u>おはよう水中散歩</u> 10:00 30分間 辻	9:30 <u>めざましウォーク&ストレッチ</u> 10:00 30分間 辻	9:30 <u>おはよう水中散歩</u> 10:00 30分間 飯田	9:30 <u>めざましウォーク&ストレッチ</u> 10:00 30分間 辻	ジュニアスクール 幼児 9:00～10:00	9:45 <u>めざましウォーク&ストレッチ</u> 10:15 30分間 飯田 辻
10:15 <u>水中貯筋トレーニング</u> 10:45 30分間 辻	9:10 <u>おとなのための水泳教室</u> 10:10 60分間 スクール 飯田	10:15 <u>流水運動</u> 10:45 30分間 飯田	9:10 <u>おとなのための水泳教室</u> 10:10 60分間 スクール 飯田	幼・小 10:00～11:00	10:30 <u>流水健康教室</u> 11:20 50分間 飯田 辻
10:55 <u>元気が出る！アクア30</u> 11:25 30分間 山田	10:15 <u>元気が出る！アクア45</u> 11:00 45分間 松元	10:55 <u>元気が出る！アクア45</u> 11:40 45分間 新屋敷	10:15 <u>元気が出る！アクア45</u> 11:00 45分間 新屋敷	小・中 11:00～12:00	11:30 <u>元気が出る！アクア45</u> 12:15 45分間 大川 新屋敷
	11:05 <u>シェイプウォーキング</u> 11:35 30分間 西俣	11:50 <u>らくらくバタフライ</u> 12:20 30分間 飯田	11:05 <u>シェイプウォーキング</u> 11:35 30分間 西俣	12:15 <u>元気が出る！アクア30</u> 12:45 30分間 大川	12:20 <u>アクアゾーントレーニング</u> 12:40 辻 岩切
12:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 13:00 60分間 スクール 辻	11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 12:00 45分間 スクール 辻	12:25 <u>シェイプウォーキング</u> 12:55 30分間 西俣	11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 12:00 45分間 スクール 辻	12:50 <u>シェイプウォーキング</u> 13:20 30分間 西俣	
13:00 <u>初心者水泳</u> 13:30 30分間 西俣	13:15 <u>肩こり・腰痛改善ウォーキング</u> 13:45 30分間 辻	13:00 <u>らくらくクロール・平泳ぎ</u> 13:30 30分間 西俣	13:20 <u>らくらくクロール・背泳ぎ</u> 13:50 30分間 西俣	ジュニアスクール 幼児 14:00～15:00	13:00 <u>初心者水泳</u> 13:30 飯田 辻
13:35 <u>元気が出る！アクア45</u> 14:20 45分間 岩下	13:50 <u>水中貯筋トレーニング</u> 14:20 30分間 西俣		13:55 <u>パワーアップアクア</u> 14:25 30分間 辻	幼・小 15:00～16:00	
14:25 <u>シェイプウォーキング</u> 14:55 30分間 辻	14:25 <u>らくらくクロール・平泳ぎ</u> 14:55 30分間 飯田	14:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 15:00 60分間 スクール 西俣	14:30 <u>水中貯筋トレーニング</u> 15:00 30分間 西俣	小・中 16:10～17:10	17:00 <u>水中貯筋トレーニング</u> 17:30 30分間 飯田 辻
ジュニアスクール 幼児 15:30～16:30 幼・小 16:30～17:30 小・中 17:40～18:40					
19:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 20:00 60分間 スクール 飯田			19:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 20:00 60分間 スクール 飯田	19:30 <u>水中貯筋トレーニング</u> 20:00 30分間 西俣	
	19:15 <u>流水健康教室</u> 20:05 50分間 飯田	19:40 <u>初心者水泳</u> 20:10 30分間 西俣		20:05 <u>泳法別スイム</u> 20:35 30分間 西俣	
20:15 <u>元気が出る！アクア45</u> 21:00 45分間 大川	20:15 <u>元気が出る！アクア45</u> 21:00 45分間 鮎川	20:15 <u>水中貯筋トレーニング</u> 20:45 30分間 辻	20:10 <u>水中ウォーキング</u> 20:40 30分間 飯田		