

# 29年 10月3日(火)～

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:45 <u>おはよう水中散歩</u> 20分 西俣	9:10 <u>おとなのための水泳教室</u> 60分 スクール 辻	9:45 <u>おはよう水中散歩</u> 20分 飯田	9:10 <u>おとなのための水泳教室</u> 60分 スクール 西俣	ジュニアスクール 幼児 9:00～10:00	
10:15 <u>水中貯筋トレーニング</u> 30分 西俣	10:15 <u>はじめてアクア</u> 20分 徳満	10:15 <u>アクアパンチエクササイズ</u> 30分 徳満	10:15 <u>水中貯筋トレーニング</u> 30分 西俣	幼・小 10:00～11:00	9:30 <u>めざましウォーク&amp;ストレッチ</u> 20分 飯田 辻
10:50 <u>元気が出る！アクア30</u> 30分 松元	10:40 <u>リズムアクア</u> 30分 辻	10:50 <u>ヌードルストレッチ</u> 30分 徳満	10:50 <u>シェイプアップダンベル</u> 30分 松元(朋)	小・中 11:00～12:00	9:55 <u>ゆっくりリジョギング</u> 30分 飯田 辻
	11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 45分 スクール 徳満		11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 45分 スクール 徳満		12:00 <u>らくらくクロール</u> 30分 辻 西俣
12:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 60分 スクール 飯田		11:25 <u>初心者水泳</u> 30分 飯田		12:15 <u>アクアパンチエクササイズ</u> 30分 辻	
	13:15 <u>うきうきヌードル体操</u> 30分 徳満	11:55 <u>元気が出る！アクア45</u> 45分 新屋敷		12:45 <u>らくらく背泳ぎ</u> 30分 西俣	
13:15 <u>シェイプアップダンベル</u> 30分 西俣	13:15 <u>うきうきヌードル体操</u> 30分 徳満	12:00 <u>元気が出る！アクア45</u> 45分 新屋敷			
13:50 <u>腰軽アクアキネシス</u> 30分 辻	13:45 <u>水中貯筋トレーニング</u> 30分 西俣	12:45 <u>らくらくクロール・平泳ぎ</u> 30分 下園	13:15 <u>肩軽アクアキネシス&amp;水中レクレーション</u> 30分 辻	ジュニアスクール 幼児 14:00～15:00	
14:25 <u>初心者水泳</u> 20分 下園	14:20 <u>水中貯筋トレーニング</u> 30分 西俣	13:30 <u>らくらくクロール・平泳ぎ</u> 30分 下園	13:45 <u>パワーアップアクア</u> 30分 徳満	幼・小 15:00～16:00	
14:45 <u>初心者水泳</u> 20分 下園	14:25 <u>水泳 中・上級</u> 30分 下園	14:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 60分 スクール 西俣	14:25 <u>FUN SWIM</u> 30分 西俣	小・中 16:10～17:10	
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> 60分 スクール 飯田			19:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 60分 スクール 飯田	19:30 <u>シェイプウォーキング</u> 30分 下園	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ウォーキング</li> <li>■ 泳法</li> <li>■ 音楽付エクササイズ</li> <li>■ アクアキネシス</li> <li>□ スクール (別料金)</li> </ul>
	19:30 <u>ヌードルストレッチ</u> 30分 飯田				
20:15 <u>ヌードルエクササイズ</u> 30分 下園	20:05 <u>らくらくクロール・背泳ぎ</u> 30分 西俣	20:15 <u>リズムアクア</u> 30分 辻	20:10 <u>ヌードルストレッチ</u> 20分 飯田		
20:45 <u>ヌードルエクササイズ</u> 30分 下園	20:35 <u>らくらくクロール・背泳ぎ</u> 30分 西俣	20:45 <u>リズムアクア</u> 30分 辻	20:30 <u>ヌードルストレッチ</u> 20分 飯田		