

# 2022 10~12月 成人レッスンプログラム(フール)



	月	火	水	木	金	土
10:50	ハイドロステップ 北岡	水中ウォーキング 播磨	ダイエット 岩永	アクアビクス 11:00~11:45 川添	ジョギング&ストレッチ 林田	水中運動 播磨
11:20	ロング 北岡	easyスイム 播磨	ゆっくり長く泳ごう 岩永		ショート 林田	スタート&ターン 水中バレー 播磨
11:50						

13:15	ショート 林田	バーレッスン 北岡		アクアビクス 川添	水中ストレッチ 林田		ハイドロステップ 播磨	壁運動 谷	
13:45	アクアビクス 木村	ゆっくり長く泳ごう 北岡	ロング 岩永		ステップ1 林田	ステップ3 播磨	ステップ2 播磨	ハイボキシック 北岡	トレーニング 谷
14:15	ストレッチ 木村	トレーニング 岩永			ゆっくり長く泳ごう 播磨	水中バレー 播磨		スタート&ターン 北岡	
14:35									

19:45	バレー 谷		4泳法 谷				
20:15							
20:30							

10:50		体幹 北岡				
11:20						
13:15				コアリズム 北岡		
13:45						
19:45					ストレッチ 谷	
20:15						