

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 |
| 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 | | | | | | |