

2023 1~3月 成人LESSONプログラム(フール)



	月	火	水	木	金	土
10:50	脂肪燃焼プログラム 北岡	ウォーキング 林田	ハイドロステップ 岩永	アクアビクス 11:00~11:45 川添	水中ストレッチ 林田	ダイエット 岩永
11:20	トレーニング 北岡	ショート 林田	ステップ2 岩永		ステップ1 林田	ゆっくり長く/バレー 岩永
11:50						

13:15	easyスイム 林田	ダイエット 岩永		アクアビクス 川添	ジョギング&ストレッチ 林田		バーレッスン 北岡	壁運動 谷
13:45	アクアビクス 木村	ショート 岩永	ハイポ 北岡		ショート 林田	ロング 岩永	ステップ1 北岡	ステップ2 谷
14:15	ストレッチ 木村	スタート&ターン 北岡		ゆっくり長く泳ごう 谷	水中バレー 岩永		ステップ3 谷	
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				コアリスム 北岡		
13:45						
19:45					ストレッチ 谷	
20:15						