



成人コースレッスン表



月	火	水	木	金	土
ご利用時間 10:00～16:00					9:00～12:30
★(初級) はじめて クロール・背泳ぎ 10:30～11:00 川口	★ 水中ウォーキング 10:30～11:00 中村	★ 腰痛改善ウォーキング 10:30～11:00 松村		★ 水中ウォーキング 10:30～11:00 山口	9時～11時頃までは ⑤コースのみ(1レーン) のご利用となります 
★～★★	★★(中級)	★	★★	★★(中級)	
AQUA45 11:15～12:00 川添	はじめて 平泳ぎ・バタフライ 11:15～12:00 柴田あき	フールサイド ヨガ 11:15～12:00 (予約制 10名) 浦	アクアピクス30 11:15～11:45 松尾	スイム45 11:15～12:00 北村	
	★(初級) はじめてスイム 12:15～12:45 柴田ひろし	午後の部		★(初級) スイム30 11:55～12:25 松尾	
★	★★				
水中ウォーキング 13:00～13:30 北村	AQUA ZUMBA® 13:00～13:45 松尾	水中ウォーキング 13:00～13:30 川口	★★(中級) 週替わりスイム50 13:00～13:50 柴田ひろし	★★★★(上級) マスタース 13:00～13:45 柴田あき	 はじめて スイム&ウォーク 13:40～14:25 中村
★★(中級)		★★(中上級)		★(初級)	
月替わりスイム 13:40～14:10 松村		おまかせスイム中級編 13:40～14:10 中村			

《 スイムレッスンの目安 》

強度に合わせてレッスンを行います。ご理解の上、ご参加ください。

★(初級) 基本の動きをゆっくりと練習します。クロール・背泳ぎ 25M完泳を目標とします。

★★(中級) 平泳ぎ・バタフライの基本練習を行います。平泳ぎ・バタフライ 25M完泳とクロール・背泳ぎ 50M完泳を目標とします。

★★★(上級) 主に4泳法を習得した方が対象です。マスタース大会出場に向けてのレッスンになります。

