

アクアクラス レッスン表

2020年12月組

月			火			水		
朝の部			朝の部			朝の部		
健康ウォーキング AM	11:00~11:30	中村	健康ウォーキング AM	11:00~11:30	湯川祐	健康ウォーキング AM	11:00~11:30	中村
4泳法 (バタフライ)		藪下	スイム 初級		西川	フィンスイム		湯川和
スイム 初級	11:35~12:25	中村	スイム 中級 (平泳ぎ)	11:35~12:25	湯川祐	スイム 初級	11:35~12:25	湯川祐
スイム 中級 (バタフライ)		山内	スイム 上級		藪下	スイム 中級 (バタフライ)		中村
スイム 上級		湯川祐				スイム 上級		湯川和
						腰痛緩和クラス	12:30~12:55	西川
健康ウォーキング PM	13:00~13:30	湯川祐	健康ウォーキング PM	13:00~13:30	西川	健康ウォーキング PM	13:00~13:30	西川
スイム 初級		山内	スイム 初級		西川	スイム 初級		湯川和
スイム 中級 (バタフライ)	13:35~14:25	山内	スイム 中級 (平泳ぎ)	13:35~14:25	湯川祐	スイム 中級 (バタフライ)	13:35~14:25	西川
スイム 上級		藪下	スイム 上級		藪下	スイム 上級		湯川祐
平泳ぎ	14:30~15:00	山内	バタフライ	14:30~15:00	藪下	背泳ぎ	14:30~15:00	山内
夜の部			夜の部			夜の部		
4泳法 (平泳ぎ)	20:00~20:30	藪下	スイム 初級	19:30~20:10	親川	スイムマスター	20:00~20:50	富久

金		
朝の部		
健康ウォーキング AM	11:00~11:30	湯川祐
スイム 初級		湯川祐
スイム 中級 (平泳ぎ)	11:35~12:25	山田
スイム 上級		湯川和
腰痛緩和クラス	12:30~12:55	藪下
健康ウォーキング PM	13:00~13:30	藪下
スイム 初級		藪下
スイム 中級 (平泳ぎ)	13:35~14:25	山田
スイム マスター		湯川和
ターン・スタート	14:30~15:00	山内
夜の部		
スイム 中級 (平泳ぎ・バタフライ)	19:50~20:40	山内

土		
夜の部		
スイム 初級	19:30~20:20	山内
スイム 中・上級		藪下
フィンスイム	20:25~20:55	山内

◎今月の委託指導日 ひまわり園・・・7日(月)
つぼみ園・・・14日(月)
おひさま保育園・・・1日(火)・8日(火)・15日(火)
ひまわり・つぼみ園 5歳児指導・・・毎週金曜日

レッスン説明
健康ウォーキング・・・いろいろな歩き方で歩きます
ダイエットウォーキング・・・音楽に合わせて歩いたり、走ったりします
スイム初級・・・クロール、背泳ぎを練習します
スイム中級・・・クロール、背泳ぎの練習と()の泳ぎを練習します
スイム上級・・・速く、長く泳げるように練習します
スイム マスター・・・大会出場を目標に練習をします。
クロール・・・クロールのレベルアップを目標に練習します
背泳ぎ・・・背泳ぎのレベルアップを目標に練習します
平泳ぎ・・・平泳ぎのレベルアップを目標に練習します
バタフライ・・・バタフライのレベルアップを目標に練習します
フィンスイム・・・フィン(足ひれ)を付けて練習します
ターン・・・4泳法のターンを練習します。
腰痛緩和クラス・・・色々な動き・運動を行い、腰痛予防・改善を目指します

※コーチの勤務の都合により変更になる場合があります。

4泳法・・・4つの泳ぎを色々な練習で上達を目指すクラスです。