

アクアクラス レッスン表

2021年4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		湯川祐	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	湯川和	スイム 初級	11:35~12:25	湯川和
スイム 中級 (バタフライ)		湯川祐	スイム 上級		藪下 西川	スイム 中級 (バタフライ)		中村
スイム 上級		山内				スイム 上級		湯川祐
						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		湯川和	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	湯川和	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			土		
朝の部			夜の部		
健康ウォーキング AM	11:00~11:30	湯川祐	◎今月の委託指導日 ひまわり園・・・なし つぼみ園・・・なし おひさま保育園・・・13日(火)・20日(火) ひまわり・つぼみ園 5歳児指導・・・なし 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 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。		
スイム 初級		湯川祐			
スイム 中級 (平泳ぎ)	11:35~12:25	山内			
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	13:35~14:25	藪下			
スイム 中級 (平泳ぎ)		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			夜の部		
スイム 中級 (平泳ぎ・バタフライ)	19:50~20:40	湯川和	スイム 初級	19:30~20:20	山内
					スイム 中・上級
			フィンスイム	20:25~20:55	山内

※コーチの勤務の都合により変更になる場合があります。