

2023年GWプールレッスンスケジュール

5月3日(水)		5月4日(木)		5月5日(金)	
変更前	変更後	変更前	変更後	変更前	変更後
9:45-10:30 アクアウォーキング 西澤 カオリ	9:45-10:30 アクアウォーキング 西澤 カオリ	10:00-10:45 ウォーキング&シェイプ 祢津 真美	休講	9:45-10:30 アクアエクササイズ 橋詰 敬子	休講
10:40-11:25 クロール・背泳ぎ(初) 吉澤 周子	10:40-11:25 クロール・背泳ぎ(初) 祢津 真美	11:00-11:45 クロール・背泳ぎ(初級) 小池 勲代	休講	10:50-11:50 ♪リズムスイミング♪ 小池 勲代	12:00-13:00 ♪リズムスイミング♪ 小池 勲代
11:35-12:20 平泳ぎ(初) 祢津 真美	11:35-12:20 平泳ぎ・バタフライ(初) 祢津 真美	11:55-12:40 バタフライを泳ごう! 小池 勲代	休講	12:00-12:45 平泳ぎ上達コース 吉澤 周子	休講
12:30-13:15 バタフライ(初) 吉澤 周子	休講	12:00-13:00 POOL SIDE YOGA 橋詰 敬子	10:00-11:00 POOL SIDE YOGA 橋詰 敬子	12:55-13:40 フィンスイミング 吉澤 周子	休講
13:25-14:10 フィンスイミング 吉澤 周子	休講	12:50-13:20 スキルアップスイム(中) 祢津 真美	休講	16:00-19:05 こどもスイミング	休講
16:00-19:05 こどもスイミング	休講	16:00-19:05 こどもスイミング	休講	19:20-20:05 リラックスイミング 吉澤 周子	休講
19:50-20:35 4泳法を泳ごう 祢津 真美	休講	20:45-21:30 チャレンジスイム(中・上) 松本 真	休講	20:15-21:00 Swimming 松本 真	休講
20:45-21:30 スイミング(中) 松本 真	休講				