

2024年 7月 アクア レッスン スケジュール

いさはやスイミングセンター

月	火	水	木	金	土	日・祝
<p>11:00</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>11:05 ~ (20分) ジョグ&ウォーク 山本 水泳入門 仁美</p> <p>11:30 ~ (15分) 水中体操 三根・西田・仁美 とにかくパタ足</p> <p>11:50 ~ (25分) コーチと泳ごう 西田 初心者水泳(定員3名) 三根 クロール背泳ぎ 仁美</p> <p>12:20 ~ (45分) ポールdeハッスル 東</p> <p>14:00 ~ (45分) 親子ベビー</p> <p>14:45</p>	<p>11:10</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>11:15 ~ (30分) 水中トレーニング 三根</p> <p>※2日は休講です 11:55 ~ (15分) 肩&腕 柔軟体操 三根</p> <p>※2日は休講です 12:10 ~ (45分) おまかせスイム 仁美</p> <p>13:00 ~ (60分) 幼稚園 / 保育園 水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:05</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>11:00 ~ (60分) 幼稚園 保育園 水泳教室</p> <p>11:15 ~ (45分) 親子ベビー</p> <p>12:10 ~ (30分) 水中エクササイズ 掲 担当は館内 示をご覧ください</p> <p>12:45 ~ (60分) 幼稚園 / 保育園 水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:00</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>11:05 ~ (25分) はじめての〇〇泳ぎ 奥村</p> <p>11:35 ~ (20分) ショートスイム20 奥村 (上記の2クラス期間限定)</p> <p>12:00 ~ (30分) ポールdeハッスル 山本</p> <p>12:45 ~ (60分) 幼稚園 / 保育園 水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:00</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>11:05 ~ (20分) ショートアクア 平田</p> <p>11:30 ~ (15分) 足ウラ踏み健康法 西田 腕&肩柔軟体操 平田 25m 13本 山本</p> <p>11:55 ~ (25分) ジョグ&ウォーク 黒田 転倒しないカラダ作り 平田 持久力をつけよう 西田</p> <p>12:25 ~ (35分) 姿勢改善 黒田 ターゲットスイム 三根</p> <p>14:45</p>	<p>11:15</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>11:30 ~ (45分) 親子ベビー</p> <p>11:45 ~ (45分) メニュースイム</p> <p>12:30 ~ (30分) 水中トレーニング 三根</p> <p>※13日は休講です 13:30</p>	休館日



2日(火)のプール利用は12:00~となります

★ 初心者限定のクラスです

😊 はじめての方も参加できます

🏊 泳げる方を対象としたクラスです

マークがないクラス
25m以上泳げる方が参加対象となります

<p>18:30</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>19:30 ~ (30分) 背泳ぎ 25m 黒田</p> <p>20:10 ~ (30分) ジョグ&ウォーク 黒田</p> <p>21:45</p>	<p>18:30</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>19:30 ~ (30分) らくらく4泳法 スタッフ</p> <p>20:10 ~ (30分) ポールdeハッスル スタッフ</p> <p>21:45</p>	<p>18:30</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>19:30 ~ (30分) パタフライ 25m 西田</p> <p>20:10 ~ (30分) 脂肪パイパイ 西田</p> <p>21:45</p>	<p>18:30</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>19:30 ~ (30分) 平泳ぎ 25m 三根</p> <p>20:10 ~ (30分) 水中トレーニング 三根</p> <p>21:45</p>	<p>18:30</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>19:30 ~ (30分) クロール 25m 奥村</p> <p>20:10 ~ (30分) アクアオリジナル 奥村</p> <p>21:45</p>	<p>18:30</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>「休館日」のお知らせ 7日(日) / 14日(日) 15日(月) / 21日(日) 28日(日) ~ 31日(水)</p> <p>※都合により担当インストラクターレッスン内容が変更する場合がございます。予めご了承ください。</p> <p>21:45</p>
--	---	--	--	---	--