プログラムスケジュール 【R7年　1月～3月】

※事情により変更となる場合がございます。

火曜日

プール
- 11:00～11:30 アクアファイト 岡
- 11:45～12:00 プールデビュー 岡 予約制
- 12:30～13:00 中級チャレンジ 中﨑
- 16:00～16:50 C1 小児・学童 こども講座
- 17:30～18:20 D1 学童 こども講座
- 18:30～19:20 D6・E1 学童 こども講座
- 19:50～20:30 マスターズ 大和

スタジオ

水曜日

プール
- 11:00～11:30 腰・膝痛予防改善ウォーキング 岡
- 16:00～16:50 C2 小児・学童 こども講座
- 17:30～18:20 D2 学童 こども講座
- 19:10～19:40 Enjoy!アクア 西谷

スタジオ
- 12:25～12:45 簡単プチトレ 岡
- 13:00～13:40 Easyダンス 谷口

木曜日

プール
- 12:00～12:30 スイムターン 大和 NEW!
- 16:00～16:50 C3 小児・学童 こども講座
- 17:30～18:20 D3 学童 こども講座
- 18:30～19:20 D5 学童 こども講座

スタジオ
- 13:00～13:30 ステップエアロ 西谷
- 14:00～14:40 Easyダンス 山本
- 19:10～19:50 Easyダンス 谷口

金曜日

プール
- 11:40～12:10 初級クロール＆背泳ぎ 谷口
- 12:30～13:00 コーチにおまかせ 中﨑
- 16:00～16:50 C4 小児・学童 こども講座
- 17:30～18:20 D4 学童 こども講座
- 19:10～19:40 らくらく4泳法 山本
- 20:00～20:25 スイム500 岡

スタジオ
- 14:00～14:30 トータルエクササイズ 山本

土曜日

プール
- 10:30～11:20 土 小児・学童 こども講座
- 12:00～12:50 C5 小児・学童 こども講座
- 16:00～16:50 C6 小児・学童 こども講座

スタジオ

日曜日

プール
- 12:00～12:50 C7 小児・学童 こども講座

スタジオ