

春のスイミングスクール 【2023年4月～2023年6月】

|            |   | 9:00～10:00 | 10:10～11:10 | 11:30～12:30 | 13:00～14:00 | 14:10～15:10 | 19:00～20:00            | 20:10～21:10 |
|------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------------|-------------|
| スイミング・水中運動 | 火 |            | 初級          | らくらく膝腰      | 初中級         | 中級          | 中級                     | 上級4種目       |
|            |   |            | 植田<br>山中    | 上田<br>植田    | 上田          | 坂本<br>今古賀   | 清水                     | 松江<br>清水    |
|            | 水 |            |             | 水曜アクアビクス    | ワンポイントレッスン  | 中級          | 初中級                    | ワンポイントレッスン  |
|            |   |            |             | 田中          | 松江<br>清水    | 坂本<br>清水    | 今古賀                    | 松江<br>今古賀   |
|            | 木 |            |             | 初級          | クロール・背泳ぎ上級  | アクアエクササイズ   | 19:30～20:30<br>シェイプアップ |             |
|            |   |            |             | 松江<br>山中    | 坂本<br>松江    | 今古賀         | 今古賀                    |             |
|            | 金 |            | 初級          | 中級          | ワンポイントレッスン  | 初中級         | 初級                     | トータルスイム     |
|            |   |            | 上田<br>山中    | 今古賀<br>清水   | 清水<br>今古賀   | 植田          | 松江                     | 松江<br>坂本    |
|            | 土 |            | ペアペアチャレンジ   | 初級          | 中級          | 脂肪燃焼アクア     |                        |             |
|            |   |            | 上田<br>植田    | 植田<br>清水    | 坂本<br>清水    | 上田          |                        |             |

|         |
|---------|
| 水泳クラス   |
| 水中運動クラス |

上段・・・2コース  
下段・・・1コース