

# 2023年11月度 プログラムスケジュール

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日
	スタジオ	アキア	スイム	スタジオ	アキア	スイム	スタジオ	アキア	スイム	スタジオ	アキア	スイム	スタジオ	スイム	スタジオ
8															
9	8:45~9:15 初心者エアロ 斎藤			8:30~9:00 ストレッチ 桜井			8:30~9:00 初心者エアロ 桜井			8:30~9:00 ポールストレッチ 桜井					
10	9:25~10:10 骨盤矯正ヨガ 斎藤			9:10~9:55 太極拳 米田			9:10~9:55 リフレッシュヨガ 星本	9:30~10:00 水中サーキット 杉浦		9:10~9:40 筋コンディショニング 藤田			9:30~10:30 スイミングスクール 混合クラス	9:45~10:15 筋コンディショニング 藤田	
11	10:20~10:50 ヒーリングヨガ 斎藤	10:30~11:15 アキアピクス		10:05~10:50 初級エアロ 椎木	10:25~10:55 水中歩行 桜井		10:05~10:50 フィットネスヨガ 星本		10:10~10:55 スイムレッスン	9:50~10:35 健美操 古本	10:00~10:30 水中歩行 藤田		10:00~10:45 健美操 宮前	10:30~11:15 骨盤矯正ヨガ 斎藤	
12	11:00~11:45 フラダンス 林	兼重	11:00~11:45 スイムレッスン	11:00~11:45 リラックスヨガ 伊澤	11:10~11:40 アキアピクス 椎木	11:00~11:45 スイムレッスン	11:00~11:45 初級エアロ 地主			10:45~11:30 ZUMBA 平岡		11:00~11:45 スイムレッスン	11:00~11:45 ZUMBA 兼重	11:00~11:45 スイムレッスン	11:30~12:15 太極拳 米田
13			11:50~12:35 スイムレッスン			11:50~12:35 スイムレッスン				11:45~12:30 KAZE 平岡		11:50~12:35 スイムレッスン	12:00~12:45 リンパ整体 稲庭		
14	13:30~14:15 初級エアロ 森本	13:40~14:00 水中歩行		13:15~13:45 ピラティス 西口			13:30~14:15 ZUMBA 絹子		12:00~13:00 スイミングスクール ベビークラス	13:45~14:30 バレトン 松井			13:00~13:45 リハビリ整体 稲庭		
15	14:25~15:10 SALSATION®(Demo Lesson) 森			13:55~14:40 中級エアロ 西口			14:25~14:55 ストレッチ&コンディショニング 絹子		13:45~14:45 スイムレッスン マスターズ ※登録制	14:45~15:30 ZUMBA 岡山			14:00~16:00 スイミング スクール	13:00~14:00 ベビークラス	14:45~15:30 ZUMBA 平岡
16	15:20~16:05 KAZE 森		スイミング スクール	14:50~15:35 ヒーリングヨガ 斎藤		スイミング スクール	15:10~15:55 初中級エアロ 森本		15:00~16:00 スイミング スクール	15:40~16:10 ストレッチ 杉浦		スイミング スクール	14:00~15:00 キアダンス レベルアップクラス	14:00~15:00 育成クラス	15:45~16:30 SALSATION®(Demo Lesson) 平岡
17			15:00~16:00 幼児クラス			15:00~16:00 幼児クラス	16:05~17:05 キアダンス Aクラス		15:00~16:00 幼児クラス			15:00~16:00 幼児クラス	15:00~16:00 幼児クラス	16:00~17:00 初心クラス	
18			16:00~17:00 初心クラス			16:00~17:00 初心クラス	17:10~18:10 キアダンス Bクラス		16:00~17:00 初心クラス			16:00~17:00 初心クラス	16:30~18:00 ジュニアトレーニング 杉浦	17:00~18:00 初心・育成クラス	
19	18:30~19:15 フットトレーニング 杉浦		17:00~18:00 初心・育成クラス			17:00~18:00 初心・育成クラス	18:15~19:15 キアダンス Cクラス		17:00~18:00 初心・育成クラス			17:00~18:00 初心・育成クラス	18:00~19:00 選手クラス		
20	19:30~20:15 ZUMBA MOE		18:00~19:00 育成クラス			18:00~19:00 育成クラス			18:00~19:00 育成クラス			18:00~19:00 育成クラス			
21	20:30~21:15 初中級エアロ 濱崎		19:00~20:00 中高生・選手 クラス	19:30~20:15 ボテイメイク 稲庭		19:00~20:00 中高生・選手 クラス	19:30~20:15 中級エアロ 磯田		19:00~20:00 中高生・選手 クラス	20:15~21:00 ジャズダンス 西山		19:00~20:00 中高生・選手 クラス	有料レッスン	変更箇所	
22			20:45~21:30 スイムレッスン	20:30~21:15 ストレッチ 稲庭		20:45~21:30 スイムレッスン	20:30~21:15 STRONG NATION 松野	20:30~21:15 アキアピクス 磯田	20:45~21:30 スイムレッスン			20:45~21:30 スイムレッスン	どちらか1つ	ジュニアスクール	

## スイムレッスンスケジュール(朝)

2023年11月度

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
時間	11:00~11:45	11:00~11:45	10:10~10:55	11:00~11:45	11:00~11:45
レッスン名	平泳ぎ 中級	はじめて	背泳ぎ初級	クロール中・上級	平泳ぎ 中・上級
担当コーチ	桂	工藤	工藤	桂	工藤
コースNo.	②	①	①	②	③
時間	11:50~12:35	11:50~12:35	13:45~14:45	11:50~12:35	11:50~12:35
レッスン名	上級 マスターズ	平泳ぎ初級	マスターズ	バタフライ中・上級	クロール 中級
担当コーチ	西村	工藤	工藤	桂	工藤
コースNo.	④	②	②・③	②	②

11月1日(水)~11月2日(木)は指定休日の為、スイムレッスンはございません。

※スイムレッスン終了後などプール内で遊泳コースを横切る行為は危険ですので絶対にお止め下さい。

## スイムレッスンスケジュール(夜)

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時間	20:45~21:30	20:45~21:30	20:45~21:30	20:45~21:30
レッスン名	中上級	中級	初中級	初中級
担当コーチ	西村	桂	工藤	濱田
コースNo.	②	②	②	①

は、変更している箇所です。

※担当コーチが変更になる場合がございます。ご了承ください。

初心	はじめて	顔つけ 呼吸法 姿勢 ~ 息継ぎなしクロールまで スイミング入門クラスです。
初級	各4泳法初級	泳ぎの姿勢を中心とした基礎クラスです。25メートルを目標に頑張りましょう。
中級	各4泳法中級	より美しい泳ぎを目指す初級からのステップアップクラスです。 50メートル程度を目標に頑張りましょう。(各種目25メートル泳げる方が対象です。)
上級	各4泳法上級	マスターズ大会などの試合でタイムアップを目指すクラスです。 泳ぎをさらに良くして0.1秒でもベストタイムを縮めていきましょう。(各種目50メートル泳げる方が対象です。)
初中級	初中級	現在の初級クラスの受講者のみの受講となります。初級~中級クラスまでの各種目ステップアップクラスです。
上級	上級マスターズ	4泳法の総合練習を中心としたスキル(技術)アップクラスです。(日本マスターズ協会登録者以外でも受講して頂けます。)
登録制	マスターズ	競泳大会を目標とした日本マスターズ協会登録者対象向けのクラスです。(マスターズ登録者のみの受講となります。)
プライベートレッスン		料金は30分2000円、又はレッスンチケット8枚で受講が可能です。完全予約制で前月20日からレッスン前日までのご予約が必要です。