

# 2012年1月タイムテーブル

| 曜日 | 時間          | プログラム名                                 | 担当 |
|----|-------------|--|----|
| 月曜 | 20:15~20:45 | かんたんウォーク30                             | 横山 |
| 火曜 | 20:15~20:45 | 週替わりアクア30★<br>ボールアクア アクアシエイブ           | 広川 |
| 水曜 | 10:00~10:20 | はじめてスイミング                              | 松本 |
|    | 10:25~10:55 | きれいに泳ぐクロール30★<br>25m泳げる方むけスキルアップクラスです。 | 松本 |
|    | 11:00~11:30 | らくちんアクア                                | 梅沢 |
|    | 11:30~11:45 | 体引き締め                                  | 梅沢 |
|    | 12:00~12:30 | かなづち平泳ぎ30★<br>25m完泳を目指すクラスです。          |    |
|    | 12:45~13:15 | 脂肪燃焼ウォーク30                             |    |
|    | 13:30~14:00 | きれいに泳ぐ平泳ぎ30★<br>25m泳げる方向けスキルアップクラスです。  |    |
|    | 14:30~15:00 | 流水ウォーク30                               |    |
|    | 20:15~21:00 | マーシャルアクア                               | 松永 |
| 木曜 | 20:15~20:45 | 脂肪燃焼ウォーク30                             | 有井 |
| 土曜 | 10:00~10:30 | めざましウォーク30                             |    |
|    | 10:40~11:25 | パワーアクア                                 | 松永 |
|    | 11:30~12:00 | かなづちバタフライ30★<br>25m完泳を目指すクラスです。        |    |
|    | 20:15~21:30 | サタデーナイトスイミング75                         | 塚原 |
| 日曜 | 13:30~14:00 | らくちんアクア                                |    |