

# 2019年 1月プールプログラムタイムテーブル

曜日	時間	プログラム名	担当	曜日	時間	プログラム名	担当
月曜	20:15~21:00	アドバンススイム45 背泳ぎ	伊東	木曜	20:15~21:00	レギュラースイム45 バタフライ	塚原
	20:15~20:45	かんたんウォーク30	草野		20:15~20:45	かんたんウォーク30	有井
火曜	12:30~13:30	マスタースイミング	塚原	金曜	12:30~13:30	マスタースイミング	塚原
	20:15~21:00	レギュラースイム45 平泳ぎ	有井		20:15~21:00	初心者スイム45	有井
	20:15~20:45	脂肪燃焼ウォーク30	大江	土曜	9:50~10:20	めざましウォーク30	
10:00~10:20	はじめてスイミング	松本	10:30~11:15		パワーアクア	松永	
10:25~10:55	かなづちクロール30★ 25m完泳を目指すクラスです	松本	19:00~19:45		初心者スイム45	有井	
11:00~11:30	らくちんアクア	小池	19:00~19:45		レギュラースイム45 クロール	清水	
11:30~11:45	体引き締め	小池	19:00~20:00		アドバンススイム60 水の捉えとキックのタイミング	酒井	
12:00~12:30	かなづちバタフライ30★ 25m完泳を目指すクラスです	松本	20:00~21:15		サタデーナイトスイミング75	塚原	
12:45~13:15	脂肪燃焼ウォーク30		日曜		13:30~14:00	らくちんアクア	有井
水曜	13:30~14:00	かなづちクロール30★ 25m完泳を目指すクラスです		* 担当者が記載されていないクラスはホワイトボードをご確認ください * プログラム内容は裏面にてご確認ください * 詳しくはスタッフまでお問い合わせください			
	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				