

2016年 12月 フール スケジュール表

10時	月		火		水		木		金		土		フリー コース	
	19M	25M	19M	25M	19M	25M	19M	25M	19M	25M	19M	25M		
11時	10:30 水中歩行 中村							10:30 水中歩行 中村						
	11:15~11:45 水中歩行 財部 レベル1		11:15~11:45 水中歩行 財部 レベル1		11:30 水中歩行 田中		11:15~11:45 水中歩行 財部 レベル1		11:15~11:45 水中歩行 黒岩 レベル1		11:30 水中歩行 田中		11:00 水中歩行 田中	
	クロール・背泳ぎ 黒岩 レベル1~2		クロール・背泳ぎ 田中 レベル1~2		クロール・背泳ぎ 岡村 レベル1~2		クロール・背泳ぎ 黒岩 レベル1~2		クロール・背泳ぎ 田中 レベル1~2		クロール・背泳ぎ 原 レベル1~2		クロール・背泳ぎ 坂巻 レベル1~2	
12時	平泳ぎ・バタフライ 黒岩 レベル3~5		平泳ぎ・バタフライ 田中 レベル3~5		平泳ぎ・バタフライ 黒岩 レベル3~5		平泳ぎ・バタフライ 黒岩 レベル3~5		平泳ぎ・バタフライ 田中 レベル3~5		平泳ぎ・バタフライ 黒岩 レベル3~5		平泳ぎ・バタフライ 黒岩 レベル3~5	
	12:15~ アクアビクス 黒岩		12:15~ アクアビクス 黒岩		12:15~ アクアビクス 黒岩		12:15~ アクアビクス 加留部		12:15~ アクアビクス 加留部		12:15~ アクアビクス 加留部		12:15~ アクアビクス 加留部	
	13:00~13:40		13:00~13:40		13:00~13:40		13:00~13:40		13:00~13:40		13:00~13:40		13:00	
	水中歩行 岡村 レベル1	25mに挑戦 さゆり 300m・レベル3	水中歩行 さゆり レベル1	25mに挑戦 加留部 300m・レベル3	水中歩行 田中		水中歩行 赤松 レベル1	25mに挑戦 岡村 300m・レベル3	水中歩行 岡村 レベル1	25mに挑戦 坂巻 300m・レベル3				
	クロール・背泳ぎ 三友 レベル1~2	ゆっくり25m さゆり 400m・レベル4	クロール・背泳ぎ 坂巻 レベル1~2	ゆっくり25m 加留部 400m・レベル4	クロール・背泳ぎ 岡村 レベル1~2		クロール・背泳ぎ さゆり レベル1~2	ゆっくり25m 岡村 400m・レベル4	クロール・背泳ぎ 原 レベル1~2	ゆっくり25m 坂巻 400m・レベル4				
		50mに挑戦 加留部 500m・レベル5		50mに挑戦 原 500m・レベル5				50mに挑戦 坂巻 500m・レベル5		50mに挑戦 さゆり 500m・レベル5				
	14:00~14:45		14:00~14:45		14:00~14:45		14:00~14:45		14:00~14:45		14:00~14:45			
	水中歩行 田中 レベル1	25mに挑戦 (300m) 岡村	水中歩行 黒岩 レベル1	25mに挑戦 (300m) 田中	平泳ぎ 田中 レベル3~4		水中歩行 岡村 レベル1	25mに挑戦 (300m) 黒岩	水中歩行 赤松 レベル1	25mに挑戦 (300m) 田中				
	クロール・背泳ぎ 黒岩 レベル1~2	クロール・背泳ぎ (400m) 岡村	クロール・背泳ぎ 岡村 レベル1~2	クロール・背泳ぎ (400m) 田中	バタフライ 三友 レベル3~4		クロール・背泳ぎ 田中 レベル1~2	クロール・背泳ぎ (400m) 黒岩	クロール・背泳ぎ 岡村 レベル1~2	クロール・背泳ぎ (400m) 田中				
		バタフライ・平泳ぎ 初級 (500m) 有田		バタフライ・平泳ぎ 初級 (500m) 赤松				バタフライ・平泳ぎ 初級 (500m) 加留部		バタフライ・平泳ぎ 初級 (500m) 黒岩				
		バタフライ・平泳ぎ 中級 (500m) 有田		バタフライ・平泳ぎ 中級 (500m) 赤松				バタフライ・平泳ぎ 中級 (600m) 加留部		バタフライ・平泳ぎ 中級 (600m) 黒岩				
		バタフライ・平泳ぎ 上級 (700m) 赤松		バタフライ・平泳ぎ 上級 (700m) 有田				バタフライ・平泳ぎ 上級 (700m) 原		バタフライ・平泳ぎ 上級 (700m) 加留部				
		上級 (800m~) 赤松		上級 (800m~) 有田				上級 (800m~) 原		上級 (800m~) 加留部				
15時													15:00~15:30 アクアビクス 30分 加留部	
	16:15 水中歩行 瀧		16:15 水中歩行 三友				16:15 水中歩行 三友		16:15 水中歩行 三友				16:00	
17時	17:00 クロール 三友		17:00 バタ・平 三友				17:00 平泳ぎ 岡村		17:00 クロール 田中				17:45	
18時													18時閉館	
19時													19:15~20:00 アクアビクス 東	
	20:15~21:00		20:15~21:00		20:15~21:00		20:15~21:00		20:15~21:00		20:15~21:00			
	水中歩行 初級クロール 村上	背泳ぎ初級 300m~ 菊田		平泳ぎ初級 300m~ 赤松			水中歩行 初級クロール 赤松	背泳ぎ初級 300m~ 加留部		平泳ぎ初級 300m~ 有田				
		クロールとバタフライ 500m~ 加留部		クロールと背泳ぎ 500m~ 加留部				クロールとバタフライ 500m~ 村上		クロールと背泳ぎ 500m~ 原				
		クロールと平泳ぎ 700m~ 颯太		クロールとバタフライ 700m~ 菊田				クロールと平泳ぎ 700m~ 有田		クロールとバタフライ 700m~ 加留部				
		4泳法 1500m~ 颯太		クロール 1500m~ 菊田				4泳法 1500m~ 有田		クロール 1500m~ 加留部				
21時	21:45まで	21:30まで	21:45まで	21:30まで	21:45まで	21:30まで	21:45まで	21:30まで	21:45まで	21:30まで	21:45まで	21:30まで		
	22時閉館		22時閉館		22時閉館		22時閉館		22時閉館		22時閉館			

館内掲示

館内掲示

自分が参加する
レッスンには
印をつけて
おきましょう。