

# 平成22年度プログラム

H22.4.2より 部変更となります。

	月曜日・土曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00	プールプログラム	陸上プログラム	プールプログラム	陸上プログラム	プールプログラム
11:00	10:00~11:00 ウォーターエアロ (沢井)	10:10~10:50 ソフトエアロピクス (坂本)	10:00~11:00 たのしく泳ごう (池谷・平口・永井)	10:10~10:50 ピラティス (望月)	10:00~11:00 ウォーターエアロ (沢井)
11:45	11:00~11:45 水中ウォーキング (岩田) フリースイミング	11:15~11:45 ボディメイキング (沢井)	11:00~11:45 ちよつから泳ごう(中級) (森谷) フリースイミング	11:15~11:45 ヒーリングヨガ (望月)	11:00~11:45 チャレンジスイム(初中級) (平泳ぎ・バタフライ) (平口)
12:00	11:45~12:30 初めて泳ごう(初級) (平口)			11:45~12:30 レベルアップスイム(中級) トレーニングスイム(上級) (杉山)	11:00~11:45 水中シェイプ (坂本)
13:30	休憩時間(12:30~13:30)				
14:30	13:30~14:30 シニア水泳 (池谷・森谷・鈴木)		13:30~14:30 ワンポイントフリー (藤沼)	13:30~14:30 初心者限定水泳 (池谷) フリースイミング	13:30~14:30 シニア水泳 (池谷・森谷・鈴木)
	14:30~15:30 幼児3~4歳		14:30~15:30 幼児3~4歳	14:30~15:30 幼児3~4歳	14:30~15:30 幼児3~4歳
	15:30~16:30 10級~9級 園児5~6歳		15:30~16:30 園児5~6歳	15:30~16:30 園児5~6歳	15:30~16:30 園児(バレー)
	16:30~17:30 10級~9級 園児・小学生		16:30~17:30 園児・小学生	16:30~17:30 園児・小学生	16:30~17:30 小学生1.2年(バレー)
	17:30~18:30 小学生・中学生		17:30~18:30 小学生・中学生	17:30~18:30 小学生・中学生	17:30~18:30 小学生・中学生
20:00	19:00~19:45 きれいに泳ごう(中級) (クロール・背泳ぎ) (杉山)		19:00~19:45 アクアジョイ (沢井) フリースイミング	19:00~19:45 きれいに泳ごう(中級) (バタフライ・平泳ぎ) (杉山)	19:00~19:45 目指せ4泳法(初中級) (森谷) フリースイミング

## 成人教室

## こども水泳教室

## こども

週1回		3,800円(どれでも1回)	週1回	3,800円	バレー教室 平成21年5月8日開始	3,800円
週2回	楽しく・エアロ・シニア	4,450円(水・金)(火・木)(火・金)	週2回	4,850円		
	ナイト・スタジオ	4,450円	週3回	5,375円		
	マスター	5,700円(全てのレッスン)	週4回	5,700円		

※成人会員はジャグジー・サウナ・トレーニング室の利用が可能になります