

ヒューマンスイミングスクール・みさと 週間プログラム

月曜日							火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日																																																
プール						スタジオ	プール						スタジオ	プール						スタジオ	プール						スタジオ	プール						スタジオ																																																	
1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6																																																		
★平泳ぎ 10:30～11:00 矢野							★★ ベリーエクササイズ 10:15～11:15 山澤							幼稚園水泳教室 10:30～11:15							★クロール初級 10:35～11:05 高山							アクアベビー 10:30～11:00 星海							★ピラティス 10:15～11:00 石井							シニア健康スクール 10:15～10:45 高山							アクアベビー 10:30～11:00 高山							シニア健康スクール 10:15～10:45 渡邊							土A 9:30～10:30 ジュニア空手 9:30～10:30 幼児																				
★★ 中級練習会 11:10～12:10 高山							★★ パワーヨガ 11:25～12:25 山澤							★クロール初中級 12:00～12:30 矢野							★★フラダンス 11:45～12:45 長谷川							★背泳ぎ初中級 11:15～11:45 高山							アクアママキッズ 11:15～12:00 星海							★リズム&ストレッチ 11:10～12:10 石井							シニア健康スクール 11:00～11:30 高山							中国保険体操 11:00～11:45 榎本							シニア健康スクール 11:00～11:30 渡邊							★体質改善ヨガ 11:00～12:00 山澤							土B 10:30～11:30 ジュニア空手 10:30～11:30 小学生						
★ アクアフライング 12:20～13:05 大倉							★バレー 12:40～13:40 糸洲							★★水中健康体操 13:15～13:45 大倉							★初めてのHIPHOP 12:55～13:40 神谷 ※要シューズ							★バタフライ初級 12:35～13:05 矢野							★バタフライ中級 12:30～13:00 高山							★初めてヨガ 12:15～13:00 吉田							★アクア30 12:15～12:45 大倉							★★★太極拳 中上級 11:55～12:55 榎本 ※要シューズ							★★★アクアピクス45 中嶋 12:00～12:45							★太極拳60 初級 12:10～13:10 榎本 ※要シューズ							ジュニア空手 11:45～12:45 中学生						
★ 水中ストレッチ 13:15～13:45 渡邊							★バレー 12:40～13:40 糸洲							★初めてのHIPHOP 12:55～13:40 神谷 ※要シューズ							★バタフライ初級 12:35～13:05 矢野							★バタフライ中級 12:30～13:00 高山							★初めてヨガ 12:15～13:00 吉田							★アクア30 12:15～12:45 大倉							★★★太極拳 中上級 11:55～12:55 榎本 ※要シューズ							★★★アクアピクス45 中嶋 12:00～12:45							★太極拳60 初級 12:10～13:10 榎本 ※要シューズ							ジュニア空手 11:45～12:45 中学生													
月1 15:45～16:45							クラシック バレー 月1							火1 15:45～16:45							水1 15:45～16:45							木1 15:45～16:45							金1 15:45～16:45							土1 15:45～16:45																																									
月2 16:45～17:45							クラシック バレー 月2							火2 16:45～17:45							水2 16:45～17:45							木2 16:45～17:45							金2 16:45～17:45							HIPHOP ダンススクール 金2 ミドルジュニア イルカクラス 16:45～17:45																																									
月3 17:45～18:45							クラシック バレー 月3							火3 17:45～18:45							水3 17:45～18:45							木3 17:45～18:45							金3 17:45～18:45							HIPHOP ダンススクール 金3 選手																																									
選手							選手							選手							選手							選手							選手							選手																																									
★★ クロール初級 20:45～21:30 渡邊							★★ 4泳法入門 21:00～21:45 大倉							★★ スタイルUPヨガ 20:00～21:00 郁恵							★★★ 平泳ぎ上級 20:30～21:00 矢野							★★ 背泳ぎ中級 20:45～21:30 星海							★ZUMBA 20:00～21:00 林 ※要シューズ							★★ バタフライ中級 20:30～21:00 矢野							★ZUMBA 20:00～21:00 ムラサキ ※要シューズ							★★★ 中級練習会 19:30～20:30 大倉																											
フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45																																									
フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45																																									
フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45							フリースイミング 20:15～21:45																																									

★初心者・初級運動に慣れていない方向けのプログラム

★★中級(運動に慣れている方向けのプログラム)

★上級(日頃から運動を行われている方向けのプログラム)