

ヒューマンスイミングスクール・にいざ 特別営業レッスンプログラム 2月8日～3月7日

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	プール	スタジオ					
										9:00 オープン						
10:00 オープン		10:00 オープン		10:00 オープン		10:00 オープン		10:00 オープン		ジュニアコース±A 9:30～10:30						
中級練習会 10:30～11:30	監視 10:30～13:15 塚野 13:15～14:00 阿藤	ベビー	ピラティス 10:30～11:30	水中運動 10:30～11:15	フリー	ボクササイズ 10:30～11:15	フリー	ベビー	初めてエアロ 10:30～11:00	フリー	シニア健康スクール	水中運動 10:30～11:15	フリー	ベビー	初心者ヨガ 10:30～11:00	ジュニアコース±B 10:30～11:30
今野		吉永	NAOKO	山口		今野		馬場	大島		山口	今野		石川	鈴木	
ストレッチ 12:00～12:30		ママキッズ	ヨガ・ピラティス 11:40～12:40	アクアビクス 11:30～12:15		永井		ママキッズ	初級エアロ ※要シューズ 11:15～12:00		シニア健康スクール	※要シューズ 11:15～12:00		初級平泳ぎ 11:30～12:00	ママキッズ	ヨガ 11:15～12:15
今野		吉永	NAOKO	山口		初級クロール 12:30～13:00		ベビー	大島		谷島	今野		石川	鈴木	
初めて平泳ぎ 12:45～13:15		今野	ヨガ 12:50～13:20	吉永		純果		純果	ストレッチ 12:05～12:50		アクアビクス 12:00～12:45	谷島		中級平泳ぎ 12:15～12:45	バレー 12:30～13:30	
水泳入門 13:30～14:00	今野	NAOKO	吉永	ママキッズ	フリー	フラダンス 13:00～14:00	山口	親子体操	初級バタフライ 13:00～13:30	フリー	スィムトレーニング 13:00～13:30	今野	長谷川	フリー	親子フリー	
吉永		純果		阿藤		谷島								ジュニアコース±C 14:30～15:30		
		アクアキッズ 15:00～15:45		アクアキッズ 15:00～15:45				アクアキッズ 15:00～15:45						ジュニアコース±1 15:45～16:45		
ジュニアコース月1 15:45～16:45				ジュニアコース火1 15:45～16:45	HIPHOP ダンス キッズ	ジュニアコース水1 15:45～16:45		ジュニアコース木1 15:45～16:45		ジュニアコース金1 15:45～16:45		ジュニアコース土1 15:45～16:45				
ジュニアコース月2 16:45～17:45		体育スクール キッズ	ジュニアコース火2 16:45～17:45	HIPHOP ダンス ジュニア	ジュニアコース水2 16:45～17:45		ジュニアコース木2 16:45～17:45		ジュニアコース金2 16:45～17:45		ミドルジュニア イルカコース ±2 16:45～17:45					
ジュニアコース月3 17:45～18:45		体育スクール ジュニア	ジュニアコース火3 17:45～18:45	HIPHOP ダンス ティーン	ジュニアコース水3 17:45～18:45		ジュニアコース木3 17:45～18:45		ジュニアコース金3 17:45～18:45		選手					
フリースイミング 19:15～20:45	選手	トレーニング スペース	選手		選手	トレーニング スペース	選手	アロマ ストレッチ 19:30～20:30	選手	トレーニング スペース	選手	上級練習会 18:30～19:30	フリー スイミング	ピラティス 18:30～19:30	酒井	
初級練習会 20:15～20:45	フリー	19:30～20:45	フリー	純果	フリー	19:30～20:45	フリー	近藤	フリー	19:30～20:45	フリー	20:00 クローズ				
阿藤																
21:00クローズ		21:00クローズ		21:00クローズ		21:00クローズ		21:00クローズ		21:00クローズ						
あか枠が時間変更箇所になります。 フリースイミング 月～金 19:15～20:45 土 18:30～19:45																