

プログラムスケジュール

7月・8月・9月

	月曜日		火曜日		水曜日	
午前	朝の体操30 10：15～10：45 担当：小山					
	クロール・背泳ぎ30 11：00～11：30 担当：小山	4泳法スイム45 11：00～11：45 担当：川端			4泳法スイム45 11：00～11：45 担当：川端	アクアビクス45 11：15～12：00 担当：千本
	平泳ぎ・バタフライ30 11：45～12：15 担当：川端					
午後	昼の体操30 12：30～13：00 担当：たくみ		クロール・背泳ぎ30 12：00～12：30 担当：川端	水中ウォーキング30 12：00～12：30 担当：千本	クロール・背泳ぎ30 12：00～12：30 担当：なおと	
	水中ウォーキング30 13：15～13：45 担当：たくみ	4泳法スイム45 13：00～13：45 担当：小山				
			4泳法スイム45 14：00～14：45 担当：たくみ			
夜		アクアビクス45 19：30～20：15 担当：加藤	クロール・背泳ぎ30 19：15～19：45 担当：山岸		クロール・背泳ぎ30 19：15～19：45 担当：たくみ	
		4泳法スイム45 20：00～20：45 担当：たくみ	平泳ぎ・バタフライ30 19：45～20：15 担当：山岸		平泳ぎ・バタフライ30 19：45～20：15 担当：たくみ	
			マスターズ45 20：15～21：00 担当：山岸		マスターズ45 20：15～21：00 担当：たくみ	

	木曜日		金曜日		土曜日	
午前	朝の体操30 10：15～10：45 担当：たくみ					
	クロール・背泳ぎ30 11：00～11：30 担当：たくみ	4泳法スイム45 11：00～11：45 担当：小山				
	平泳ぎ・バタフライ30 11：45～12：15 担当：たくみ					
午後			昼の体操30 12：30～13：00 担当：小山		4泳法スイム45 12：00～12：45 担当：小山	
			水中ウォーキング30 13：15～13：45 担当：小山	4泳法スイム45 13：00～13：45 担当：川端		
	水中ウォーキング30 14：00～14：30 担当：小山			マスターズ45 14：00～14：45 担当：川端		
夜	水中ウォーキング30 19：15～19：45 担当：小山		4泳法スイム45 19：15～20：00 担当：山岸		クロール・背泳ぎ30 18：30～19：00 担当：小山	4泳法スイム45 18：30～19：15 担当：高木
	4泳法スイム45 20：00～20：45 担当：小山		マスターズ60 20：00～21：00 担当：山岸			