10~12月度 ヒューマンスイミングスクール・みさと 週間プログラム 2019年 月曜日 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 2 3 4 5 2 3 5 2 3 5 6 2 3 5 2 3 5 6 ジュニア空王 ±Α 0 - 20 ~ 10 - 20 0-20~ 10-20 時間変更 10:00 幼児 15 ピラティス 上級練習会 シニア健康 シニア健康スクール 30 ベリー エクササイズ フリースイミング クロール初級 10:15~11:00 10:15~11:15 スクール ±Β ジュニア空手 45 10:25~ 11:05 平泳ぎ初級 10:15-11:15 石# 10:15~10:45 10:15~10:45 10:30~11:30 10:30~11:30 10:15 11:00 10:30~11:00 渡邉 高山 渡邉 中国保険体操 10:15 高山 ヨガ 小学生 10:15~14:00 中級練習会 背泳ぎ中級 14:00 11:00~11:45 11:00~12:00 14:00 アクア ママキッズ 11:15~12:00 30 11:15~11:45 高山 太極拳60 山澤 45 高山 クロール初中級 渡邉 11:25~11:55 中上級 12:00 11:25-12:25 フラダンス 高山 渡邉 11:55~12:55 アクアビクス45 高山 太極拳60 11:45~12:45 平泳ぎ中級11 50~12:20 山澤 パタフライ初級 11:45~12:45 フア30&リラック 榎本 中嶋 初級 中学生 10:15~ 30 アクアファイティンク 12:35~13:05 長谷川 渡邉 12:15~13:00 大倉 ※シューズ 12:00~12:45 12:10~13:10 ファベビー 12:30~13:00 ペピー 12:30~13:00 大倉 佐藤 12:55~13:40 吉田 12:15~13:00 水中ストレッチ 榎本 親子フリ-13:00 12:20~13:05 山本 バレエ 高山 12:50~13:20 渡邉 13:00~14:00 ※要シューズ ZUMBA 小林 ※要シューズ 12:40~13:40 佐藤 KI.T 大倉 水山健康休燥 ストレッチボー フラダンス ワンポイントレッスン アクア キッズ 13:15~14:00 ↑ 酒井 🔪 バタフライ中級 ピラティス 水中ストレッチ 13:15~13:45 1W/3W 13:15~14:00 バ 13:15~14:00 親子体操 大倉 佐藤 ベランスボール 酒井 13:25~13:55 長谷川 13:10~13:40 14:00 13:15~13:45 山本 2W/4W 高山 淮温 プログラム変更 13:15~13:45 担当変更 時間変更 30 渡邉 星海 ±c 45 隔週になります 14:30~15:30 15:00 15 30 16:00 15:45~16:45 バレエ 火1 木1 金1 ±1 15 月1 30 月2 HIPHOP HIPHOP 17:00 キッズ体操 16:45~17:45 バレエ ダンススクール ダンススクール 金2 ミドルジュニア 火2 7k2 木2 B 2 水2 金2 17:00~17:45 HIPHOP ジュニア体操 HIPHOP 月3 18:00 17:45~18:45 バレエ ダンススクール ダンススクール 火3 水3 木3 金3 17:45~18:45 月3 水3 金3 30 選手 HIPHOP HIPHOP 19:00 19:00 選手 選手 選手 選手 30 中上級 練習会 20:00 20:00 ピラティス ZUMBA ZUMBA 19:30~20:30 20:00~21:00 スタイルUPヨガ 20:00~21:00 郁恵 佐藤 ストリートダンス 20:00~21:00 KEISUKE 20:00-21:00 佐藤 洒井 平泳ぎ上級 バタフライ中級 20:00~21:00 20:30~21:00 20:30~21:00 上級練習会 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 21:00 21:00 中級練習会 バタフライ初中級 ※要シューズ 渡邉 ※要シューズ 20:15~21:45 ※要シューズ 水中ウォーキング フリースイミング 担当変更 20:45~21:30 21:10~21:40 20:45~21:15 大倉 フィンスイミング 渡邊 21:00~21:45 佐藤 星海 21:15~21:45 渡邉 22:00 22:00

30

45

15

30

15 30

45

15

30

45