

フィットネスクラブ エフィ B1プール 日曜日レッスンスケジュール

1月

2月

3月

5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)
	12:00~12:45 アーティスティック スイミング入門 中村(麻)	12:00~12:45 アーティスティック スイミング入門 中村(麻)	12:00~12:30 ギアウォーク 山本
13:00~13:45 バタフライ入門 45 森本	13:00~14:00 初級入門60 中村(麻)	13:00~13:45 背泳ぎ入門 45 長野 ☺	12:45~13:30 平泳ぎ入門 45 山本
14:00~14:30 ショート アクアダンス 森本 ☺	14:15~14:45 バランスアクア 松田 ☺	14:00~14:30 ウォーキング &ジョギング 長野	13:45~14:15 スイムトレーニング 30 山本 ☺
14:45~15:30 ステップアップⅡ 森本	15:00~15:45 ステップアップⅠ (背泳ぎ) 松田	14:45~15:30 クロール入門 45 長野 ☺	14:30~15:00 ショート アクアダンス 福富 ☺
15:45~16:15 スイムトレーニング 30 森本 ☺			

2日(日)	9日(日)	23日(日)
11:45~12:30 クロール入門 45 長野 ☺	12:00~12:45 アーティスティック スイミング入門 中村(麻)	12:00~12:45 アーティスティック スイミング入門 中村(麻)
12:45~13:15 ギアウォーク 長野	13:00~14:00 初級入門60 中村(麻)	13:00~13:30 ★ ハイドロ ウォーキング 松田
13:30~14:15 背泳ぎ入門 45 長野 ☺	14:15~14:45 レクリエーション アクア 山本 ☺	13:45~14:30 ステップアップⅠ (クロール) 松田
14:30~15:00 ショート アクアダンス 福富 ☺	NEW 15:00~15:45 バタフライ入門 45 山本	14:45~15:15 スイムトレーニング 30 松田 ☺
水の中で頭と体を使いながら、レクリエーションをして楽しめます。		

1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)
11:45~12:15 ビギナー 長野 ☺	12:00~12:45 アーティスティック スイミング入門 中村(麻)	12:00~13:00 アレクサンダー スイミング (バタフライ) 松田 ☺	12:00~12:45 アーティスティック スイミング入門 中村(麻)	12:00~12:45 平泳ぎ入門 45 山本
12:30~13:15 背泳ぎ入門 45 長野 ☺	13:00~14:00 初級入門60 中村(麻)	13:15~13:45 バランスアクア 松田 ☺	13:00~14:00 クロール入門 60 長野 ☺	13:00~13:30 ギアウォーク 山本
13:30~14:15 クロール入門 45 長野 ☺	14:15~15:00 バタフライ入門 45 山本	14:00~14:45 ステップアップ Ⅱ 松田	14:15~14:45 ウォーキング &ジョギング 長野	13:45~14:30 バタフライ入門 45 山本
14:30~15:00 ショート アクアダンス 福富 ☺	15:15~15:45 スイムトレーニング 30 山本 ☺	15:00~15:30 スイムトレーニング 30 松田 ☺	15:00~15:45 背泳ぎ入門 45 長野 ☺	14:45~15:30 ステップアップⅠ (背泳ぎ) 山本