

# 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(9月・10月)

## 9月

## 10月

6日(日)	13日(日)	20日(日)	27日(日)
	11:20~12:05 背泳ぎ入門 45 中村(麻) 😊	11:25~11:45 ストレッチスイム 黒木	11:30~12:15 スロースイム (クロール) 松田
12:00~12:45 平泳ぎ入門 45 山本		12:05~12:50 ステップアップ (平泳ぎ) 黒木	
	12:25~12:55 スカーリング スイム 中村(麻)		12:35~13:05 平泳ぎ キック練習 黒木
13:05~13:50 ウォーキング &ジョギング スペシャル 山本	13:15~14:00 クロール入門 45 中村(麻) 😊	13:10~13:55 バタフライ入門 45 黒木	13:25~13:55 ギアウォーク 黒木
14:10~14:55 ステップアップ (クロール) 山本	14:40~15:10 ショートアクア 福富 😊	14:15~15:00 初級入門 黒木 😊	14:15~15:00 ステップアップ (背泳ぎ) 黒木

4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)
	11:20~12:05 背泳ぎ入門 45 中村(麻) 😊	11:25~11:45 ストレッチスイム 黒木	11:30~12:15 スロースイム (バタフライ) 松田
		12:05~12:50 ステップアップ (クロール) 黒木	12:00~12:45 初級入門 長野 😊
	12:25~12:55 スカーリング スイム 中村(麻)		12:35~13:05 平泳ぎ キック練習 黒木
13:15~14:00 クロール入門 45 中村(麻) 😊	13:10~13:55 バタフライ入門 45 黒木	13:05~13:50 ウォーキング &ジョギング スペシャル 長野	13:25~13:55 ギアウォーク 黒木
	14:15~15:00 初級入門 黒木	14:10~14:55 平泳ぎ入門 45 長野	14:15~15:00 ステップアップ (背泳ぎ) 黒木
14:40~15:10 ショートアクア 福富 😊			