

コパンスイミングスクール西多治見 レッスンプログラム

2012年2月

	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)			
	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	プール		
10:00	10:15~11:00 サンテフォルジェ 間宮		10:15~11:00 初級エアロ 間宮	10:00~12:00 子供スクール		10:00~12:00 子供スクール	10:15~10:45 初心者エアロ 間宮		10:15~11:00 リンパドレナー ジュ45 加藤			9:30~12:30 子供スクール		
11:00													11:00~11:30 初心者水泳	11:30~12:00 アクアヌードル
12:00		12:00~12:30 クロール		12:00~12:30 平泳ぎ		12:00~12:30 クロール中級		12:00~12:30 バタフライ		12:30~13:00 平泳ぎ				
		12:30~13:00 バタフライ		12:30~13:00 背泳ぎ		12:30~13:00 背泳ぎ		12:30~13:00 平泳ぎ						
13:00		13:00~14:00 肩こり・腰痛 (スクール)		13:00~14:00 マタニティー (スクール)		13:00~14:00 肩こり・腰痛 (スクール)		13:00~14:00 肩こり・腰痛 (スクール)						
				多治見市特定高齢者 水中運動指導 (登録者のみ)										
14:00						西川レディース マタニティーピク ス(登録者のみ)								
15:00														
16:00		15:00~18:00 子供スクール		15:00~18:00 子供スクール		15:00~18:00 子供スクール		15:00~18:00 子供スクール		15:00~18:00 子供スクール				
17:00				15:00~19:00 キッズ空手 園原 武嗣										
18:00												18:00~18:45 子供スクール (上級)		
19:00														
		19:30~20:00 水中ウォーキング		19:30~20:15 初級エアロ 間宮		19:30~20:00 ダンベル		19:30~20:00 ショートアクア 間宮		19:30~20:15 ファットバーニング45 間宮		19:30~20:00 水中ウォーキング		19:30~20:00 水中ウォーキング
20:00		20:00~20:30 4泳法		お腹スッキリ 20:15~20:30		20:00~20:30 クロール・背泳ぎ		20:15~21:00 サンテフォルジェ 間宮		20:00~20:30 水中ウォーキング		20:00~20:30 クロール・背泳ぎ		20:00~20:30 4泳法中上級
21:00														
22:00														

加圧

加圧