

|             | 月                        | 火                  | 水                  | 木                    | 金 |
|-------------|--------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|---|
| 10：15～11：15 | ～11：00<br>アクアウォーキング（45分） | ゆったり4泳法            | アクアビクス             | アクアビクス               |   |
|             | 指導員：丸谷（男性）               | 指導員：渡邊（女性）         | 指導員：森谷（女性）         | 指導員：森谷（女性）           |   |
|             | 25m・1本使用<br>往復コース×       | 25m・1本使用<br>往復コース× | 25m・2本使用<br>往復コース× | 25m・2本使用<br>往復コース×   |   |
| 11：25～12：25 | 3泳法                      | 2泳法A<br>（クロール・背泳ぎ） |                    | アクアフィットネス            |   |
|             | 指導員：丸谷（男性）               | 指導員：渡邊（女性）         |                    | 指導員：森谷（女性）           |   |
|             | 25m・1本使用<br>往復コース×       | 25m・1本使用<br>往復コース× |                    | 25m・1～2本使用<br>往復コース× |   |
| 12：35～13：35 | はじめてクロール                 | 3泳法                |                    |                      |   |
|             | 指導員：丸谷（男性）               | 指導員：渡邊（女性）         |                    |                      |   |
|             | 25m・1本使用<br>往復コース×       | 25m・1本使用<br>往復コース× |                    |                      |   |
| 13：45～14：45 |                          | はじめてバタフライ          |                    |                      |   |
|             |                          | 指導員：渡邊（女性）         |                    |                      |   |
|             |                          | 25m・1本使用<br>往復コース× |                    |                      |   |
| 15：30～16：15 |                          | 幼児（年中・年長）          |                    | 幼児（年中・年長）            |   |
|             |                          | 幼児・児童1/3使用         |                    | 幼児・児童1/3使用           |   |
|             |                          | 指導員：関口（女性）         |                    | 指導員：関口（女性）           |   |
| 16：30～17：30 | 小学生初級A                   | 小学生初級A             |                    | 小学生初級B               |   |
|             | 指導員：関口（女性）               | 指導員：関口（女性）         |                    | 指導員：関口（女性）           |   |
|             | 25m・1本使用<br>往復コース×       | 25m・1本使用<br>往復コース× |                    | 25m・1本使用<br>往復コース×   |   |
| 17：30～18：30 | 小学生中級                    | 小学生初級B             |                    | 小学生中級                |   |
|             | 指導員：関口（女性）               | 指導員：関口（女性）         |                    | 指導員：関口（女性）           |   |
|             | 25m・1本使用<br>往復コース×       | 25m・1本使用<br>往復コース× |                    | 25m・1本使用<br>往復コース×   |   |
| 18：40～19：40 | 4泳法                      |                    |                    |                      |   |
|             | 指導員：関口（女性）               |                    |                    |                      |   |
|             | 25m・1本使用<br>往復コース×       |                    |                    |                      |   |