

NAS西船橋 プールレッスン表 (2012年 1月)

*一部 キッズプライベートレッスン・特別レッスン等でコースを一部制限させて頂く場合がございます。ご理解とご協力をお願い致します。

火		水		木		金		土		日	
レッスン	担当	レッスン	担当	レッスン	担当	レッスン	担当	レッスン	担当	レッスン	担当
9:00				9:00				9:00	キッズスイム	00	キッズスイム
											自由水泳
9:30	25 ラジオ体操	25 ラジオ体操		9:30	25 ラジオ体操	20 骨盤背骨体操		9:30	スクール	00	
	30 成人スイムスクール [有料]	30 成人スイムスクール [有料]			30 成人スイムスクール [有料]	30 成人スイムスクール [有料]					
	泳法修正クラス	初級クラス			泳法修正クラス	水中機能活性クラス					
10:00	30 佐藤	30 佐藤		10:00	30 佐藤	30 原嶋		10:00		00	ここにこママクラス [有料]
											～マタニティー・アフター～
10:30	50 スクワットクラブ 佐藤	45 ヌードルエクササイズ		10:30				10:30			10/23のみ開催
		15 佐藤			45 ノンストップW&J	40 フィンスイミング					原嶋
11:00	00 アクアエクササイズ	15 佐藤		11:00	15 谷川	10 原嶋		11:00			15 NASオープンカレッジ
	30 鈴木 みゆき				15 健康教室(スクール制) [有料]	15 アクアエクササイズ					15 泳法レッスン [有料]
11:30	30 ジャグジーで足つぼ 佐藤	30 竹上のワンポイントアドバイス		11:30	55 本田	45 多田		11:30			本田
		50 竹上									15
12:00	00 マタニティースイミング [有料]	15 スイムパワーアップ		12:00	00 はじめてスイム	00 マタニティースイミング [有料]		12:00			
		45 佐藤			30 (背泳ぎ編) 本田						
12:30	00 原嶋			12:30	30 らくらく泳げるかしていい	00 原嶋		12:30			30 はじめて平泳ぎ 竹村
					姿勢作り [有料]						45 ステップアップ平泳ぎ 竹村
13:00				13:00	10 NASオープンカレッジ 原嶋			13:00			
	15 ウォーターメンテ	15 ノンストップW&J			15 ヌードルエクササイズ	15 ロングディスタンス					
13:30	45 原嶋	45 迎		13:30	45 佐藤	45 越智		13:30	30 プライベートレッスン [有料]		
	50 骨盤背骨体操					50 骨盤背骨体操			00 NASオープンカレッジ 佐藤		
14:00	00 成人スイムスクール [有料]	00 泳法レッスン [有料]		14:00		00 成人スイムスクール [有料]		14:00	00 成人スイムスクール [有料]		
	中級クラス	本田			15 小川のおまかせレッスン	泳法修正クラス			中級クラス		
14:30	00 原嶋	00 本田		14:30	45 小川	00 原嶋		14:30	00 佐藤		30 はじめてバタフライ 先崎
									00		45 ステップアップバタフ 先崎
15:00				15:00				15:00			
15:30	キッズスイム	キッズスイム		15:30	キッズスイム	キッズスイム		15:30	15 スキンダイビング		
	スクール	スクール			スクール	スクール			45 竹上		
16:00				16:00				16:00	00 アクアウォーク		00 美・AQUA
									30 根本		30 先崎
16:30				16:30				16:30			
									45 はじめて背泳ぎ 竹上		
17:00	★アクアパーソナル★ 担当 原嶋		★キッズスイムスクール★		★有料泳法レッスンについて★			17:00	00 ステップアップ背泳ぎ 竹上		
17:30	水曜日… 9:30～10:00(1コマ)		火曜日～金曜日15:10～19:10、土曜日9:00		曜日毎の奇数週… 平泳ぎ・バタフライの習得			17:30			
	木曜日… 21:45～22:15(1コマ)		～11:00は、キッズスイムスクールを行なっている		曜日毎の偶数週… 水なれ～クロール背泳ぎの習得						
	※上記以外の時間帯で受講をご希望の方は講師原嶋にご相談ください。		※お申込みは前日迄の受付となります。		※内容が週毎に変わります。			18:00			
18:00				18:30				18:30			
18:30											
19:00				19:00				19:00			
19:30				19:30	30 ジムスティック	30 ウォーク&ジョグ NEW 先崎		19:30			30 スイムパワーアップ
					00 竹村	00					スペシャル
20:00	00 はじめてバタフライ 越智	00 成人スイムスクール [有料]		20:00	00 成人スイムスクール [有料]	00 泳法レッスン [有料]		20:00	00 ウォーターメンテ60 [有料]		30 本田
	15 ステップアップバタフ 越智	中級クラス			初級クラス	越智					
20:30		泳法修正クラス		20:30	00	中級クラス		20:30	00 NASオープンカレッジ 原嶋		
	45 ジャグジーで足つぼ 越智	本田			00	越智					
21:00				21:00				21:00			
					15 はじめて平泳ぎ 越智	15 はじめてクロール NEW 先崎					
21:30				21:30		30 ステップアップクロール NEW 先崎		21:30			
						00					
22:00				22:00	45 アクアパーソナル [有料] 原嶋	50 ジャグジーで足つぼ 佐藤		22:00	21:30で施設利用		
									終了となります。		

●●●●●●●●
インターバルコース設置
可能時間帯となります。

レッスン内容・強度は
裏面をご覧ください。

30 スイムパワーアップ
スペシャル

30 本田

19:30で施設利用
終了となります。

● 有料レッスン

● 初心者向け

● 中上級者向け

● 楽しみたい人に

● リラックスしたい方に