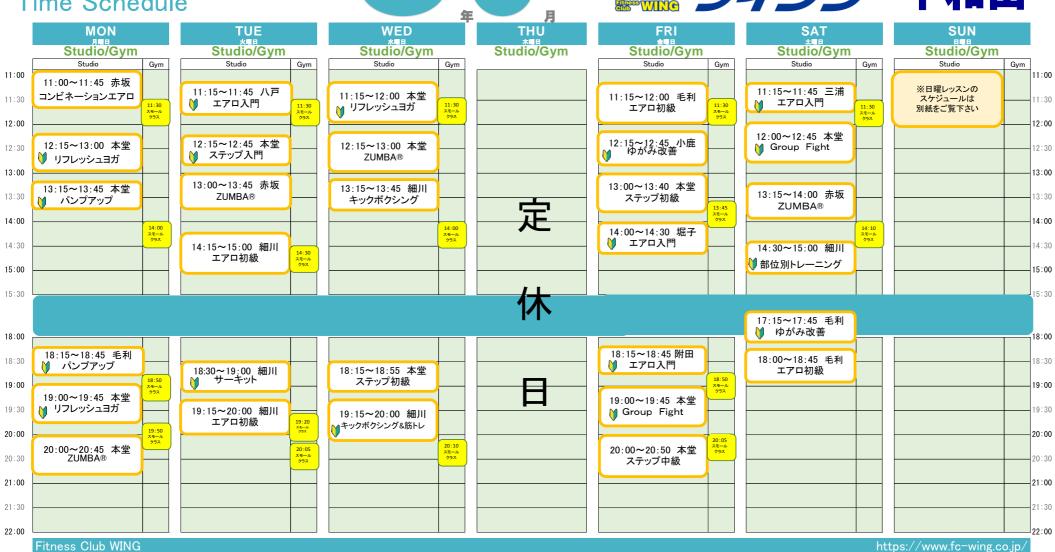
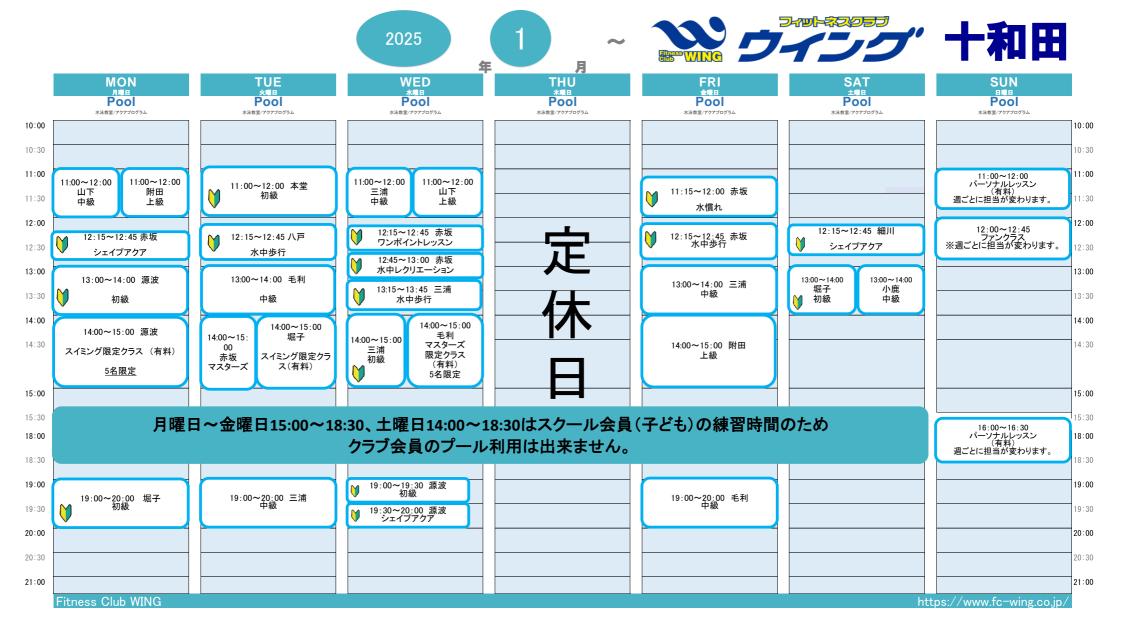
Studio Program Time Schedule



2025



日曜日 ファンクラス 1月 日程表

1月スタジオ ファンクラス										
日程	実施時間	内容	担当							
5日	11:00~11:45	キックボクシング&筋トレ	細川							
12日	11:00~11:45	パンプアップ&ストレッチ	毛利							
19日		休館日								
26日	11:00~11:45	エアロ入門&筋トレ	三浦							

日曜日 ファンクラス 1月 日程表

1月プール ファンクラス										
日程	実施時間	内容	担当							
5日	12:00 ~ 12:45	クロール&背泳ぎ(初級)	堀子							
12日	12:00~12:45	バタフライ(中級)	附田							
19日		休館日								
26日	12:00 ~ 12:45	水中歩行&水中レク	八戸							

1 月 成人スイミングレッスン 練習種目予定表

	時間		担当	1 週目	2週目	3週目	4週目	5週目
月	11:00	中級	山下	4種目	4種目	4種目	4種目	
	11:00	上級	附田	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
	13:00	初級	源波	クロール+平泳ぎのキック	クロール+平泳ぎのキック	背泳ぎ+バタフライのキック	背泳ぎ+バタフライのキック	
	19:00	初級	堀子	クロール		背泳ぎ	バタフライのキック+平泳ぎのキック	
火	11:00	初級	本堂	クロール	クロール+バタフライのキック	背泳ぎ	背泳ぎ+平泳ぎのキック	
	13:00	中級	毛利	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	
	14:00	マスターズ	赤坂	クロール	4種目	クロール	4種目	
	19:00	中級	三浦	4種目	4種目	4種目	4種目	
	11:00	中級	三浦	クロール	クロール	クロール	クロール	
	11:00	上級	山下	4種目	4種目	4種目	4種目	
水	12:15	ワンポイント	赤坂	タッチターン	タッチターン	スカーリング	スカーリング	
	14:00	初級	三浦	クロール	クロール	背泳ぎ	背泳ぎ	
	19:00	初級	源波	クロール	クロール	背泳ぎ	背泳ぎ	
金	13:00	中級	三浦	バタフライ	バタフライ	バタフライ	バタフライ	
	14:00	上級	附田	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
	19:00	中級	毛利	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
±	13:00	初級	堀子	背泳ぎ	クロール	平泳ぎのキック	バタフライのキック	
	13:00	中級	小鹿	クロール	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ バーやその他は沢に 5川急速が	

※練習種目は、その日の参加メンバーやその他状況により急遽変更になる場合もございます。