２０１１年１月度～　大人プログラムレッスンスケジュール

たまスイミングア

月

- マタニティークラス　高橋
- スイム初級　江藤
- 体操＆ストレッチ　村上
- スイム中級　高橋
- スイム上級　西山
- リズムウォーク　江藤
- 水中ウォーキング　村　上
- 水中体操　高橋
- スイム上級　西山
- スイム中級　坂口
- スイム初級　高橋

火

- スイム初級　高橋
- スイム中級　村上
- ベビークラス　加藤
- 体操＆ストレッチ　江藤
- シェイプアップウォーク＆ダンベル＆アクア　高橋・江藤
- 陸上ストレッチ　西山
- スイム中級　浅利
- シルバークラス　高橋・西山
- 水中ウォーキング　浅利
- スイム上級　西山
- アクアビクス　浅利

水

- パワーウォーキング　村上
- シェイプアップアクアダンス　椿
- 女性専用　更衣室
- マスターズ　西山
- スイム初級　村上

木

- マタニティークラス　高橋
- ベビークラス　江藤
- 体操＆ストレッチ　岩田
- スイム中級　坂口
- マスターズ　村上
- 腰痛・健康ウォーク　高橋
- アクアダンス　伊　藤
- 水中体操　高橋
- スイム上級　西山
- スイム中級　岩田
- スイム初級　高橋
- スイム中級　坂口
- スイム初級　村上

金

- スイム初級　村上
- スイム中級　高橋
- ベビークラス　加藤
- 健康体操　浅利
- ニコＸ２
- シェイプアップウォーク＆ダンベル＆アクア　高橋・浅利
- 水中ウォーキング　村上
- ヨガ　浅利
- ミニアクア　坂口
- 中級（岩田）
- シルバークラス　高橋・浅利
- 水中ウォーキング　坂口
- アクアビクス　浅利

土

- キンダー　西山
- ベビー　江藤
- パワーウォーキング　村上
- シェイプアップアクアダンス　椿
- 女性専用　更衣室
- スイム初中級　村上
- マスターズ　西山

フリーコースは随時開放いたしております。お気軽にご利用ください。

日	
休館日	