


7/24~28 スイミング特別スケジュール


※ジュニア短期の都合、一部スケジュールおよび担当を変更しております。予めご了承くださいませ。


※成人有料スイミングスクールは、休講期間のため実施はありません。

	7/24(月)	7/25(火)	7/26(水)	7/27(木)	
10	10:20~10:50 アイチ 阿部	10:20~10:50 アクア30 阿部	10:20~10:50 アイチ 阿部		10
11	11:00~11:30 かなづちさん 阿部		11:10~12:00 ファイティング アクア50 阿部		11
12	11:50~12:30 ダンベル アクア40 阿部		12:15~12:45 下半身シェイプ 河野	12:15~12:45 水中ウォーキング 河野	12
13				13:30~14:15 【45分拡大版】 楽しく ビーチボールバレー 河野	13
14		14:30~15:10 サーキット アクア40 深山	14:15~14:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 河野	14:30~15:20 アクア50 大野	14
15					15
16					16
17					17
18					18
19			19:15~19:45 初めて バタフライキック 佐瀬	19:10~19:50 グローブ アクア40 栗原	19
20	20:00~20:40 アクア40 阿部	20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部			20
21		21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田			21
22					22

※  は時間・インストラクター・レッスンが変更になったクラスです。

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、整理券が必要になります。プールカウンターにて30分前より配布致します。(ダンベルアクア:30名)

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

エアロ・アクア(初級~初中級)	エアロ・アクア(中級~中上級)	コンディショニング	水中ウォーキング
格闘技系			