

2017年8・9月 スイミング スケジュール【8月1日（火）より変更します】

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	スイミング無料	スイミング有料	スイミング無料	スイミング有料	スイミング無料	スイミング有料	スイミング無料	スイミング有料	スイミング無料	スイミング有料	スイミング無料	スイミング有料		
10	10:30~11:10 アクア40 張替		10:20~10:50 アクア30 栗原(真)	10:20~11:00 流水健康クラス 山下	10:30~11:00 サーキット アクア30 石井		10:30~11:00 水中ウォーキング 栗原(暁)						10	
11	11:20~11:50 水中ウォーキング 宮本			11:00~12:00 泳法レッスン 初心・初級 山下 中級 山中 上級 大森		11:00~12:00 マタニティ 野崎・河込		11:00~12:00 泳法レッスン 初心・初級 山中 中級 山下 上級 栗原(真)		11:00~12:00 マタニティ 野崎			11	
12		12:10~12:50 流水健康クラス 山下		12:10~12:50 流水健康クラス 栗原(真)		12:10~12:50 流水健康クラス 萩原		12:10~12:50 流水健康クラス 栗原(暁)		12:10~12:50 流水健康クラス 瀬尾			12	
13	13:00~14:00 泳法レッスン 初心・初級 山中 中級 山下 上級 宮本	13:00~13:30 流水ウォーキング 宮本	13:00~13:50 泳法レッスン 初心・初級 山中 中級 山下 上級 宮本	13:00~14:15 泳法レッスン マスターズ 大森	13:40~14:00 下半身シェイプ 宮本	13:00~14:00 泳法レッスン レッツ クロール 瀬尾	13:30~14:00 初めて バタフライキック 山中	13:00~14:15 泳法レッスン マスターズ 栗原(真)	13:10~13:50 アクア40 大森		13:10~13:50 サーキット アクア40 福田		13	
14	14:10~14:50 ファイティングアクア40 大森	14:10~14:50 流水健康クラス 山下	14:10~14:50 アクア40 張替		14:10~14:50 アクア40 三原		14:10~14:50 サーキット アクア40 栗原(暁)				14:00~14:20 うでシェイプ 栗原(暁)	14:25~14:55 膝・肩・股関節 機能改善 栗原(暁)		14
15												15:00~15:30 流水メンバーレッスン 栗原(暁)	15	
16												16:10~17:00 アクア50 栗原(暁)	16	
17													17	
18									18:10~18:50 アクア40 福田				18	
19			19:00~19:50 ファイティング アクア50 栗原(暁)		19:10~19:50 アクア40 栗原(真)						19:00~20:00 泳法レッスン トライクラス 初級 平泳ぎ 中級・上級 平泳ぎ		19	
20		20:00~21:00 泳法レッスン 初心・初級 宮本 中級 河込 上級 大森		20:00~21:00 泳法レッスン レッツ 背泳ぎ 宮本		20:00~21:00 泳法レッスン 初心・初級 瀬尾 中級 宮本 上級 栗原(真)	20:10~20:40 サーキット ウォーキング 三原	20:10~20:50 流水健康クラス 河込		20:00~21:15 泳法レッスン マスターズ 大森			20	
21	21:10~21:50 アクア40 三原	21:00~22:00 泳法レッスン マスターズ 大森	21:10~21:40 楽しくビーチ ボールバレークラス 栗原(暁)	20:00~21:00 泳法レッスン マスターズ 瀬尾		21:00~22:00 泳法レッスン マスターズ 三原				20:10~20:50 流水健康クラス 宮本			21	
22													22	

黒枠が変更となるクラスです。
ご確認の上、ご参加ください。

担当:宮本
担当:栗原



スポーツ施設利用時間
火曜日～金曜日 10:00～22:30
土曜日 10:00～21:30
日曜日 10:00～19:30