



スイミング特別スケジュール 8/26(土)～8/31(木)

※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。
※成人有料スイミングスクールは、休講期間のため実施はございません。

	8/26(土)	8/27(日)	8/28(月)	8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)	
10	10:30～11:00 ウォーキング アクア30 田井村		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	11:20～12:00 ディープ アクア40 田井村		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 お楽しみ ウォーキング 河野	12:15～12:45 お腹シェイプ 河野	12:45～13:15 グローブ ウォーキング 河野	12
13		13:15～14:00 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 松田				13:30～14:15 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野	13
14	14:20～14:50 アクア40 黒田			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
15		15:00～15:30 初めて バタフライキック 西山					15
16		16:00～16:50 アクア50 大野					16
17							17
18	18:15～18:45 よーい、ドン！ 西山						18
19			19:10～19:50 アクア40 黒田			19:10～19:50 グローブ アクア40 阿部	19
20				20:00～20:50 ダンベル アクア50 阿部	20:00～20:40 アクア40 大野		20
21				21:00～21:30 楽しく ビーチボールバレー 松田			21
22							22

※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分前より配布いたします。(ディープアクア:38名、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 泳法クラス 格闘技系