

# お盆特別スケジュール 8/11(金)~8/15(火)

※お盆スケジュールのため、一部レッスン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いたしません。

	8/11(金)	8/12(土)	8/13(日)	8/14(月)	8/15(火)	
10				10:20~10:50 アイチ 阿部	10:15~10:45 グローブ ウォーキング 河野	10
11	11:15~11:45 お楽しみ ウォーキング 大野	11:15~11:45 初めて バタフライキック 柳田	11:00~11:30 かなづちさん 阿部	11:00~11:30 かなづちさん 阿部	11:00~11:40 アクア40 阿部	11
12	12:15~13:00 【45分拡大版】 楽しく ビーチボールパレー 河野	12:00~12:45 【45分拡大版】 楽しく ビーチボールパレー 河野	11:50~12:30 ダンベル アクア40 阿部	11:50~12:30 ダンベル アクア40 阿部		12
13	13:00~13:30 初めて 平泳ぎキック 黒田			13:00~13:45 【45分拡大版】 楽しく ビーチボールパレー 河野	13:15~13:45 初めて 背面キック 河野	13
14	14:00~14:40 アクア40 黒田	14:10~14:50 アクア40 大野				14
15						15
16			16:00~16:40 アクア40 川上			16
17						17
18		18:15~18:45 面かぶり クロール 川上			18:15~18:45 初めて バタフライキック 黒田	18
19				19:00~19:40 アクア40 阿部	19:00~19:50 ファイティング アクア50 阿部	19
20						20
21						21
22						22

※  は、整理券が必要です。プールカウンターにて、レッスン30分前より配布いたします。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方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