

















# スイミング特別スケジュール


7/24(火)、7/25(水)、7/26(木)、7/28(土)

※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。

	7/24(火)	7/25(水)	7/26(木)	7/28(土)	
10	 10:20~10:50 アクア30 阿部	 10:20~10:50 アイチ 阿部		 10:30~11:00 ウォーキング アクア30 田井村	10
11		 11:10~12:00 ファイティング アクア50 阿部		 11:20~12:00 ディープ アクア40 田井村	11
12					12
13					13
14	 14:00~14:20 お腹シェイプ 河野	 14:30~14:50 お尻シェイプ 河野	 14:15~14:45 楽しく ビーチボールバレー 河野	 13:50~14:30 アクア40 大野	14
15	 14:30~15:10 アクア40 深山	 15:00~15:45 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野	 15:00~15:40 アクア40 柳田		15
16	※ジュニア短期教室を下記の期間実施しております。 予めご了承ください。				16
17	期間:7月25日(水)、26日(木)				17
18	時間:10:00~13:00 15:00~17:45				18
19	先着30名までダンベルとブーツが ご利用いただけます。 31名以降はダンベルのみ ご利用となります。		 19:10~19:50 ファイティング アクア40 川上		19
20	 20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部				20
21	 21:00~21:45 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 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30名、ダンベルアクア:45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)	エアロ(上級)	格闘技系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	ダンス系	筋コンディショニング系
有料レッスン	水中ウォーキング	泳法クラス	