













スイミングお盆スケジュール


8/12(日)、8/13(月)、8/14(火)

※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。

	8/12(日)	8/13(月)	8/14(火)	
10			 10:20~10:50 アクア30 阿部	10
11		 11:00~11:20 かなづちさん 河野		11
		 11:30~12:00 水中 ウォーキング 河野		
12	 12:15~12:45 初めて 平泳ぎキック 松田			12
13	 13:00~13:45 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野			13
14			 14:00~14:20 お腹シェイプ 河野	14
			 14:30~15:10 アクア40 深山	
15				15
16	 16:30~17:10 アクア40 大野			16
17				17
18				18
19		 19:10~19:50 グローブ アクア40 黒田		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 のみのご利用となります。	
20			 20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部	20
			 21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 黒田	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)	コンディショニング
水中ウォーキング	泳法クラス	