

スイミング特別スケジュール

8/26(日)、8/27(月)、8/28(火)、8/29(水)、8/30(木)

※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(日)	8/27(月)	8/28(火)	8/29(水)	8/30(木)	
10		アクト 10:20~10:50 アイチ 阿部	アクト 10:20~10:50 アクア30 阿部	アクト 10:20~10:50 アイチ 阿部		10
11		アクト 11:00~11:20 かなづちさん 阿部		アクト 11:10~12:00 ファイティング アクア50 阿部		11
12	アクト 12:15~12:45 初めて 平泳ぎキック 大野	アクト 11:50~12:30 ダンベル アクア40 阿部 45		アクト 12:30~12:50 お尻シェイプ 河野		12
13	アクト 13:00~13:30 楽しく ビーチボールバレー 黒田	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。			アクト 13:00~13:30 水中 ウォーキング 河野	13
14			アクト 14:00~14:20 お腹シェイプ 河野		アクト 13:45~14:15 楽しく ビーチボールバレー 河野	14
15			アクト 14:30~15:10 アクア40 深山		アクト 14:30~15:10 アクア40 黒田	15
16	アクト 16:00~16:40 アクア40 黒田	※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。 期間:8月26日(日)、27日(月)、28日(火) 時間:10:00~13:00 16:30~17:45				16
17						17
18						18
19		アクト 19:10~19:50 グローブ アクア40 大野	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。	アクト 19:10~19:50 アクア40 大野	アクト 19:10~19:50 ファイティング アクア40 川上	19
20			アクト 20:00~20:50 ダンベル アクア50 阿部 45			20
21			アクト 21:00~21:30 楽しく ビーチボールバレー 川上			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。(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)	格闘技系	コンディショニング	泳法クラス
水中ウォーキング				