

# 2019年 スイミング ゴールデンウィーク・スケジュール

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	
	無料	無料	無料	無料	
10	10:30~11:00 水中ウォーキング 三原	10:30~11:00 アクア30 三原	10:30~11:00 アクア30 後藤	10:20~10:50 サーキットアクア30 石井	10
11		11:10~11:40 面かぶりクロール 村上		11:30~12:00 面かぶりクロール 眞家	11
12					12
13	13:10~13:50 アクア40 石井		13:30~14:00 初めて平泳ぎキック 後藤		13
14		14:10~14:50 ファイティングアクア40 福田	14:30~15:00 膝・肩・股関節機能改善 萩原	14:10~14:50 アクア40 眞家	14
15		15:10~15:40 流水を浴びよう 萩原	15:10~15:40 流水を浴びよう 萩原		15
16					16
17	17:30~18:00 ターンに挑戦 三原			17:00~17:30 初めてバタフライキック 福田	17
18					18
19			19:00~19:50 グローブアクア50 栗原	19:10~19:50 ファイティングアクア40 福田	19
20		20:10~20:40 楽しくフィンスイム 宮本			20
21			21:10~21:40 楽しくビーチボールバレー 栗原		21
22					22

# 2019年 スイミング ゴールデンウィーク・スケジュール

	5月 3日 (金)	5月 4日 (土)	5月 5日 (日)	5月 6日 (月)	
	無 料	無 料	無 料	無 料	
10	10:30~11:00 グローブウォーキング 眞家	10:30~11:00 流水ウォーキング 山下	10:30~11:00 水中ウォーキング 三原	10:30~11:00 流水ウォーキング 眞家	10
11					11
12		12:10~12:40 初めてバタ足 山下			12
13		13:10~13:50 アクア40 後藤	13:10~13:50 アクア40 三原	13:10~13:50 アクア40 眞家	13
14	14:10~14:50 ファイティングアクア40 眞家				14
15					15
16			16:00~16:30 流水を浴びよう 三原	16:10~16:40 初めてバタフライキック 宮本	16
17		17:30~18:00 初めて背面キック 後藤			17
18	18:00~18:30 よーいドン 眞家				18
19					19
20					20
21					21
22					22