

2019年 ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT ゴールデンウィーク スイミングスケジュール

【4/29(月)~5/6(月)】

※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。

	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	
10	10:20~10:50 アイチ 阿部	10:20~10:50 アクア30 阿部	10:20~10:50 アイチ 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		10:20~10:50 アイチ 阿部	10
11	11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11:00~11:20 ヌードル体操 河野 11:30~12:00 初めてパタ足 河野	11:10~12:00 ファイティング アクア50 阿部	11:45~12:15 初めてパタフライキック 北澤	11:10~12:10 アクア60 黒田・阿部	11:20~12:00 ディープ アクア40 田井村	11:30~12:00 水中 ウォーキング 河野	11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11
12	12:15~12:35 かなづちさん 阿部	大会を目指す方、泳ぐ事が好きな方が集まって楽しく泳ぐ同好会です!!	12:00~13:00 エンジョイスイマーズ(同好会) 浅い所から6コース目~8コース目を使用しています	12:30~12:50 お尻シェイプ 河野	60分間のスペシャルアクア!! 私達と一緒に楽しく身体を動かしましょう!!		12:15~12:45 初めて平泳ぎキック 河野	12:15~12:35 かなづちさん 阿部	12
13		13:50~14:20 お楽しみ ウォーキング 河野	13:00~13:40 グローブアクア40 堀内	13:00~13:40 グローブアクア40 堀内		13:00~13:45 楽しくビーチ ボールパレー 【45分拡大版】 河野			13
14		14:30~15:10 アクア40 深山	14:00~14:40 アクア40 柳田	14:00~14:45 楽しくビーチ ボールパレー 【45分拡大版】 河野		13:50~14:30 アクア40 黒田			14
15	15:00~15:40 アクア40 川上				15:00~15:30 膝・肩・股関節 機能改善クラス 黒田				15
16	16:00~16:30 ターンに挑戦 川上				15:40~16:00 かなづちさん 黒田		16:00~16:40 アクア40 柳田		16
17						17:00~17:30 よ~い、ドン! 柳田	17:00~17:30 初めて背面キック 柳田		17
18									18
19				19:10~19:50 アクア40 堀内					19
20		20:00~20:50 アクア ロジック50 阿部	20:00~20:40 サーキット アクア40 川上	20:00~20:30 面かぶりクロール 堀内					20
21		21:00~21:45 楽しくビーチ ボールパレー 【45分拡大版】 柳田	21:00~21:30 よ~い、ドン! 川上						21
22									22

ジュニアスクール実施の為、午後のレッスンは
ございません。

※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、アクアロジック:30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。

アクア(初級~初中級) 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 格闘技系