



夏休み



特別スイミングスケジュール

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	
10	10:25~10:55 グローブウォーキング 熊谷		10:25~10:55 水中ウォーキング 熊谷	10
11				11
12		12:30~13:10 ウォーキングアクア40 中嶋	12:30~13:20 ファイティングアクア50 福田	12
13	13:10~14:00 アクア50 坪井	13:20~13:40 骨盤ストレッチ 中嶋	13:30~13:50 お尻シェイプ 平田	13
14				14
15				15
16				16
17				17
18				18
19		19:25~19:55 サーキットウォーキング 西村	19:10~19:50 グローブアクア40 坪井	19
20	20:30~21:10 アクア40 福田			20
21				21
22				22

※ジュニアスクールの短期教室を行う為、特別スケジュールとさせていただきます。
 ※プールの利用状況は、別紙のコース表をご確認ください。
 ※指導員が変更になる場合もございます。予めご了承ください。
 レッスンのご参加お待ちしております。