

2019年 スイミング 7/30、31、8/29、30、31、9/1 スケジュール

	7月30日(火)	7月31日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	9月1日(日)	
	無料	無料	無料	無料	無料	無料	
10			10:20~10:50 アクア30 石井	10:20~10:50 アクア30 村上			10
11			11:10~11:40 初めて背面キック 佐々木				11
12	12:10~12:50 アクア40 真家	12:10~12:50 アクア40 後藤(美)	12:10~12:40 流水を浴びよう 山下	12:10~12:40 初めて平泳ぎキック 山下	12:10~12:50 アクア40 三原	12:10~12:50 アクア40 福田	12
13				13:30~14:00 流水を浴びよう 村上	13:30~14:00 流水を浴びよう 村上		13
14			14:10~14:50 サーキットアクア40 福田	14:10~14:50 アクア40 栗原		14:00~14:20 お腹シェイプ 栗原 14:30~15:00 膝・肩・股関節改善 栗原	14
15							15
16						16:10~17:00 アクア50 栗原	16
17							17
18			18:10~18:40 よーいドン! 福田				18
19		19:00~19:50 グローブアクア50 栗原	19:10~19:50 アクア40 福田				19
20	20:10~20:40 楽しくフィンスイム 真家						20
21		21:10~21:40 楽しくビーチボールバレー 栗原					21
22							22

*都合によりレッスン内容が変更・休講になる場合もございます。予めご了承ください。