

# スイミングスケジュール

## 【12月23日(水)～12月29日(火)】

	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	
10:00				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】12月26日(土)～ 12月28日(月) 【時間】10:00～12:30 13:45～17:30	10:00
11:00	10:25～10:55 水中ウォーキング 花枝		10:25～10:55 水中ウォーキング 花枝		11:00
12:00		11:40～12:00 骨盤ストレッチ 中嶋			12:00
13:00	12:10～12:50 フィティングアクア40 福田	12:10～12:50 アクア40 中嶋	12:10～12:50 アクア40 松田		13:00
14:00	13:30～13:50 うでシェイプ 花枝		13:00～13:30 楽しくフィンスイム 横島		14:00
15:00	14:00～14:30 楽しくビーチボールバレークラス 坪井	14:10～14:50 サーキットアクア40 福田	13:45～14:15 楽しくビーチボール バレークラス 染野		15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					18:10～18:50 お楽しみアクア40 川上
20:00	19:10～19:50 グローブアクア40 坪井				20:00
21:00					21:00
22:00					22:00

アクア (初級～初中級)
コンディショニング
ウォーキング