

2021年10月、11月 スイミングスケジュール

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スイミング無料	スイミング有料	スイミング無料	スイミング有料	スイミング無料	スイミング有料	スイミング無料	スイミング有料	スイミング無料	スイミング有料	スイミング無料	スイミング有料	
10	10:30~11:10 アクア40 飯島		10:20~10:50 アクア30 真家		10:20~10:50 サーキット アクア30 石井		10:20~10:50 水中ウォーキング 村上						10
11		11:00~12:00 グループレッスン 詳細は別紙参照		11:30~12:30 グループレッスン 詳細は別紙参照			11:00~11:40 アクア40 飯島			11:00~12:00 マタニティ 野崎			11
12		12:10~12:50 流水健康クラス 村上		12:10~12:50 流水健康クラス 宮本		12:10~12:50 流水健康クラス 山下		12:10~12:50 流水健康クラス 村上		12:10~12:50 流水健康クラス 宮本			12
13		13:00~14:00 グループレッスン 詳細は別紙参照	13:30~14:00 楽しくビーチボール バレークラス 山下	12:05~13:05 スキндаイビング ※日程等、別紙参照 宝田		13:00~14:00 グループレッスン 詳細は別紙参照		13:00~14:00 グループレッスン 詳細は別紙参照			13:10~13:50 お楽しみアクア40 新納(彩)		13
14	14:10~14:50 ファイティングアクア40 福田		14:10~14:50 アクア40 栗原		14:10~14:50 ヌードルアクア40 村上		14:10~14:50 アクア40 福田				14:25~14:55 流水ウォーキング 栗原		14
15											15:00~15:30 流水メンバーレッスン 栗原		15
16											16:00~16:40 アクア40 栗原		16
17													17
18									18:10~18:50 アクア40 森國				18
19	19:10~19:50 アクア40 福田				19:10~19:50 アクア40 三原		19:10~19:50 ファイティングアクア40 福田		19:20~19:50 初めて平泳ぎキック 宮本				19
20		20:00~21:00 グループレッスン 詳細は別紙参照		20:00~21:00 グループレッスン 詳細は別紙参照		20:00~21:00 グループレッスン 詳細は別紙参照		20:10~20:50 流水健康クラス 佐々木		20:00~21:00 グループレッスン 詳細は別紙参照			20
21			21:10~21:40 楽しくビーチボール バレークラス 森國										21
22													22

**黒枠が変更となるクラスです。
ご確認の上、ご参加ください。**



スポーツ施設利用時間
 火曜日～金曜日 10:00～22:30
 土曜日 10:00～21:30
 日曜日 10:00～19:30