

スイミング特別スケジュール 【8月11日(木)～8月13日(土)】

	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)	
10:00	10:30～11:00 初めて背面キック 横島	10:20～10:50 面かぶりクロール 横島	10:30～10:50 ヌードル体操 島添	10:00
11:00				11:00
12:00	12:00～12:40 アクア40 中嶋	12:10～12:50 アクア40 松田		12:00
13:00	12:50～13:10 骨盤ストレッチ 中嶋 定員18名	13:00～13:30 楽しくフィンスイム 横島	13:00～13:30 初めて平泳ぎキック 谷島	13:00
14:00		13:40～14:00 お腹シェイプ 横島	13:40～14:00 アクアディスクで筋力強化&バランス 谷島 定員20名	14:00
15:00	15:30～16:00 初めてバタフライキック 横島	14:00～15:00 同好会		15:00
16:00				16:00
17:00			16:30～17:10 アクア40 谷島	17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content;"> <p>こちらのレッスンは「飛び込み同意書」が必要となります。レッスン前に必ずフロントにて「飛び込み同意書」のご記入をお願い致します。</p> </div>	20:00～20:30 よ～い、ドン！ 川上	19:30～20:30 同好会	20:00
21:00		20:30～21:30 同好会		21:00
22:00				22:00
	アクア（初級～初中級）	コンディショニング	泳法クラス	

●スイミング：骨盤ストレッチクラスは定員18名、アクアディスクで筋力強化&バランスクラスは定員20名となります。参加には整理券が必要となります。整理券を受け取りクラスにご参加ください。整理券は、クラス開始40分前よりプールカウンターにて配布いたします。