

8/12(火)～8/16(土) スイミング特別スケジュール

	8/12(火)	8/13(水)	8/16(土)	
10	10:20～10:50 アクア30 阿部	10:20～10:50 アイチ 阿部	10:30～11:10 ウォーキングアクア40 田井村	10
11	11:15～11:45 初めてパタ足 高野	11:10～12:00 ファイティングアクア50 阿部	11:30～12:10 ディープアクア40 田井村	11
12		12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野		12
13	13:15～13:45 面かぶりクロール 高野			13
14			13:50～14:30 アクア40 黒田	14
15				15
16				16
17	※フィットネススケジュールに関しましては、別紙のフィットネス&スイミングスケジュールをご確認ください。 ※8月14日(木)、15日(金)は休館日となります。			17
18				18
19				19
20	20:00～20:50 アクアロジック50 阿部			20
21				21
22				22

※  は、整理券が必要になります。プールカウンターにて30分前より配布いたします。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

アクア(初級～初中級)	アクア(中級～中上級)
コンディショニング	泳法
水中ウォーキング	