

7/24(木)～7/27(日) スイミング特別スケジュール

	7/24(木)	7/25(金)	7/26(土)	7/27(日)	
10			10:30～11:10 ウォーキングアクア40 田井村 アクアゾーン		10
11	11:30～12:00 膝・肩・股関節機能改善クラス 成毛 ウォーキングゾーン		11:30～12:10 ディープアクア40 田井村 ダイビングゾーン		11
12	12:15～12:35 かなづちさん 藤原 アクアゾーン			12:30～13:00 膝・肩・股関節機能改善クラス 黒田 ウォーキングゾーン	12
13	13:15～13:45 楽しくビーチボールバレークラス 河野 アクアゾーン		13:50～14:30 アクア40 福井 アクアゾーン	13:15～13:45 楽しくビーチボールバレークラス 河野 アクアゾーン	13
14					14
15					15
16				16:00～16:40 アクア40 黒田 アクアゾーン	16
17	※7月25日(金)のメンバーズレッスン実施はございません。 ※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。				17
18					18
19					19
20	19:50～20:30 アクア40 阿部 アクアゾーン				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。
(ディープアクア:25名)
- ※  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
格闘技系	泳法	水中ウォーキング