

8/28(木)～8/31(日) スイミング特別スケジュール

	8/28(木)	8/30(土)	8/31(日)	
10		10:30～11:10 アクアゾーン ウォーキングアクア40 田井村		10
11		11:30～12:10 アクアゾーン ディープアクア40 田井村		11
12	12:15～12:45 アクアゾーン 初めて平泳ぎキック 高野		12:30～13:00 ウォーキングゾーン 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野	12
13	13:00～13:30 アクアゾーン 楽しくビーチボールバレークラス 河野	13:50～14:30 アクアゾーン アクア40 阿部	13:15～13:45 アクアゾーン 楽しくビーチボールバレークラス 河野	13
14	14:15～14:45 アクアゾーン 初めてバタフライキック 高野			14
15				15
16			16:00～16:40 アクアゾーン アクア40 阿部	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29日(金)は無料レッスンの実施はございません。			17
18				18
19				19
20	19:50～20:30 アクアゾーン アクア40 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。