

スイミング特別スケジュール

【2025年12月22日(月)～12月26日(金)】

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	
10:00						10:00
	10:25～10:55 お楽しみウォーキング 熊谷					
11:00	11:05～11:35 楽しくフィンスイム 熊谷					11:00
12:00		12:00～12:20 骨盤ストレッチ 中嶋		12:00～12:40 アクア40 中嶋	12:10～12:50 アクア40 松田	12:00
	12:45～13:25 アクア40 坪井	12:30～13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	12:10～12:50 アクア40 堀内	12:50～13:10 骨盤ストレッチ 中嶋		
13:00		13:30～14:00 初めてバタフライキック 鶴菌	13:00～14:00 同好会			13:00
14:00	14:00～15:00 同好会			14:10～14:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)	14:00～15:00 同好会	14:00
15:00						15:00
16:00	12月22日(月)～12/29(月)短期教室・イベントを実施する時間帯がございます。 コース表を別途掲示いたしますのでご確認の上、ご利用くださいませ。					16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00			19:10～19:50 グローブ アクア40 眞家			19:00
20:00		20:00～21:00 同好会			20:30～21:30 同好会	20:00
	20:30～21:10 ファイティング アクア40 眞家					
21:00						21:00
22:00						22:00
	コンディショニング	ウォーキングクラス	泳法クラス	アクア(初級～初中級)		

●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。

スイミング特別スケジュール

【2025年12月27日(土)～2026年1月3日(土)】

	12月27日(土)	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	2026年1月3日(土)	
10:00						10:00
11:00						11:00
12:00				12:00～12:20 骨盤ストレッチ 中嶋		12:00
	12:10～12:50 アクア40 眞家	12:30～13:10 アクアディスクで 筋力強化&バランス 眞家		12:30～13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	12:10～12:50 アクア40 宮澤	
13:00		13:15～13:55 アクア40 堀内	12:45～13:25 アクア40 宮澤			13:00
14:00			14:00～15:00 同好会			14:00
15:00						15:00
16:00	12月22日(月)～12/29(月)短期教室・イベントを実施する時間帯がございます。 コース表を別途掲示いたしますのでご確認の上、ご利用くださいませ。					16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00						19:00
	19:30～20:30 同好会			20:00～21:00 同好会	19:30～20:30 同好会	20:00
21:00			20:30～21:10 ファイティング アクア40 眞家			21:00
22:00						22:00
	コンディショニング	ウォーキングクラス	泳法クラス	アクア(初級～初中級)		

●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。