

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)
10:25～10:55 お楽しみウォーキング 熊谷				
11:05～11:35 楽しくphinsイム 熊谷	12:00～12:20 骨盤ストレッチ 中嶋	12:10～12:50 アクア40 堀内	12:00～12:40 アクア40 中嶋	12:10～12:50 アクア40 松田
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	13:00～14:00 初めてバタフライキック	13:00～14:00 同好会	14:00～15:00 同好会
14:00～15:00 同好会	14:00～15:00 鶴薙		14:10～14:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)	15:00～16:00 同好会
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。				
19:10～19:50 グローブ アクア40 眞家	20:00～21:00 同好会	20:30～21:10 ファイティング アクア40 眞家	20:30～21:30 同好会	
20:30～21:10 ファイティング アクア40 眞家	20:00～21:00 同好会			
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	12:45～13:25 アクア40 宮澤	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				13:00
13:10～13:55 アクア40 堀内				
14:00		14:00～15:00 同好会		14:00
15:00				15:00
16:00				16:00
16:15～17:00 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。				
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
20:00				
20:30～21:10 ファイティング アクア40 眞家				
21:00				
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。