



12/27(土)～12/30(水)

スイミング特別スケジュール

	12/27(土)	12/28(日)	12/29(月)	12/30(火)	
10	<div>アキラ-ン</div> <div>10:30～11:10 ウォーキングアクア40 阿部</div>		<div>アキラ-ン</div> <div>10:20～10:50 アイチ 阿部</div>	<div>アキラ-ン</div> <div>10:20～10:50 アクア30 阿部</div>	10
11	<div>ダイビング-ン</div> <div>11:30～12:10 ディープアクア40 阿部</div>		<div>アキラ-ン</div> <div>11:20～12:00 アクアロジック40 阿部</div>		11
12		<div>ウォーキング-ン</div> <div>12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野</div>	<div>アキラ-ン</div> <div>12:15～12:35 かなづちさん 阿部</div>	<div>ウォーキング-ン</div> <div>12:15～12:45 グローブウォーキング 河野</div>	12
13		<div>アキラ-ン</div> <div>13:00～13:30 楽しくビーチボールバレークラス 河野</div>	<div>アキラ-ン</div> <div>13:15～13:45 面かぶりクロール 高野</div>	<div>ウォーキング-ン</div> <div>13:00～13:30 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野</div>	13
14	<div>アキラ-ン</div> <div>13:50～14:30 アクア40 阿部</div>				14
15					15
16		<div>アキラ-ン</div> <div>16:00～16:40 アクア40 高丸</div>			16
17	<div>※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。 ※12月22日(月)～12月30日(火)の使用コースについては、別途「コース表」にてご確認ください。</div>				17
18					18
19					19
20				<div>アキラ-ン</div> <div>20:00～20:50 アクアロジック50 阿部</div>	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
格闘技系	泳法	水中ウォーキング