

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	10:30～11:10 ウォーキングアクア40 阿部		10:20～10:50 アイチ 阿部	10:20～10:50 アクア30 阿部	10
11	11:30～12:10 ディープアクア40 阿部		11:20～12:00 アクアロジック40 阿部		11
12		12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野	12:15～12:35 かなづちさん 阿部	12:15～12:45 グローブウォーキング 河野	12
13		13:00～13:30 楽しくビーチボールバレークラス 河野	13:15～13:45 面かぶりクロール 高野	13:00～13:30 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野	13
14	13:50～14:30 アクア40 阿部				14
15					15
16		16:00～16:40 アクア40 高丸			16
17	※フィットネススケジュールに関しては、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。				17
18					18
19					19
20				20:00～20:50 アクアロジック50 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。

アクア(初級～初中級) 格闘技系	アクア(中級～中上級) 泳法	コンディショニング 水中ウォーキング
---------------------	-------------------	-----------------------