



12/22(月)～12/25(木)

スイミング特別スケジュール

	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	
10	 <div>10:20～10:50 アイチ 阿部</div> <div>アクアローン</div>	 <div>10:20～10:50 アクア30 阿部</div> <div>アクアローン</div>	 <div>10:20～10:50 アイチ 阿部</div> <div>アクアローン</div>		10
11	  <div>11:20～12:00 アクアロジック40 阿部</div> <div>アクアローン</div>	 <div>11:15～11:45 楽しくフィンスイム 山田(優)</div> <div>アクアローン</div>	<div>11:10～12:00 ファイティングアクア50 阿部</div> <div>アクアローン</div>	 <div>11:15～11:45 初めて背面キック 高野</div> <div>アクアローン</div>	11
12	 <div>12:15～12:35 かなづちさん 阿部</div> <div>アクアローン</div>	 <div>12:15～12:35 下半身シェイプ 河野</div> <div>ウォーキングローン</div>	 <div>12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 成毛</div> <div>ウォーキングローン</div>	<div>12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 成毛</div> <div>アクアローン</div>	12
13			<div>13:00～14:00 クリスマスアクア60 阿部</div> <div>アクアローン</div>	 <div>13:15～13:45 楽しくビーチボールバレークラス 河野</div> <div>アクアローン</div>	13
14	 <div>14:00～14:20 お腹シェイプ 河野</div> <div>ウォーキングローン</div>			 <div>14:00～14:40 アクア40 芦田</div> <div>アクアローン</div>	14
15	<div>※12月26日(金)のメンバーズレッスン実施はございません。 ※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>				15
16					16
17					17
18					18
19		 <div>19:00～19:30 楽しくビーチボールバレークラス 成毛</div> <div>アクアローン</div>			19
20		 <div>20:00～20:50 アクアロジック50 阿部</div> <div>アクアローン</div>		 <div>19:50～20:30 アクア40 阿部</div> <div>アクアローン</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