

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	10:20～10:50 アイチ 阿部 アクリーン	10:20～10:50 アクリア30 阿部 アクリーン	10:20～10:50 アイチ 阿部 アクリーン		10
11	11:20～12:00 アクリアロジック40 阿部 アクリーン	11:15～11:45 楽しくフィンスイム 山田(優) アクリーン	11:10～12:00 ファイティングアクリア50 阿部 アクリーン	11:15～11:45 初めて背面キック 高野 アクリーン	11
12	12:15～12:35 かなづちさん 阿部 アクリーン	12:15～12:35 下半身シェイプ 河野 ウォーキング	12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 成毛 アクリーン		12 アクリーン
13			13:00～14:00 クリスマスアクリア60 阿部 アクリーン	13:15～13:45 楽しくビーチボールバレークラス 河野 アクリーン	13
14	14:00～14:20 お腹シェイプ 河野 ウォーキング			14:00～14:40 アクリア40 芦田 アクリーン	14
15					15
16	<p>※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。</p>				
17					17
18					18
19		19:00～19:30 楽しくビーチボールバレークラス 成毛 アクリーン			19 アクリーン
20		20:00～20:50 アクリアロジック50 阿部 アクリーン		19:50～20:30 アクリア40 阿部 アクリーン	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。

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