

3/29(日)～3/31(火)

3/15更新

スイミング特別スケジュール

	3/29(日)	3/30(月)	3/31(火)	
10		10:20～10:50 アイチ 阿部	10:20～10:50 アクア30 阿部	10
11		11:20～12:00 アクアロジック40 阿部	11:15～11:45 楽しくフィンスイム 芦田	11
12	12:15～12:45 面かぶりクロール 紙添	12:15～12:35 かなづちさん 阿部	12:00～12:30 水中ウォーキング 黒田	12
13	13:00～13:30 楽しくビーチボールバレークラス 河野			13
14	14:20～15:00 アクア40 芦田			14
15	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>※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。 ※3月29日(日)～4月3日(金)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> </div>			15
16				16
17				17
18				18
19			19:15～19:45 面かぶりクロール 紙添	19
20		20:00～20:30 楽しくビーチボールバレークラス 西村	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)	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

4/1(水)～4/2(木)

スイミング特別スケジュール

	4/1(水)	4/2(木)		
10	10:20～10:50 アイチ 阿部	アクアゾーン	10	
11	11:10～12:00 ファイティングアクア50 阿部	アクアゾーン	11	
12	12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 成毛	ウオーキングゾーン	12	
13		11:30～12:00 初めてバタフライキック 西村	13	
14		12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野	14	
15		13:05～13:45 アクア40 黒田	15	
16	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>※4月3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。 ※3月29日(日)～4月3日(金)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> </div>		16	
17			13:55～14:25 楽しくビーチボールバレークラス 河野	17
18			18:00～18:30 楽しくビーチボールバレークラス 成毛	18
19		19:50～20:30 アクア40 阿部	19	
20			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)
格闘技系	泳法