

スイミング特別スケジュール 【3月29日(日)～4月2日(木)】

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	
10:00						10:00
		10:25～10:55 水中ウォーキング 熊谷				
11:00		11:05～11:35 楽しくフィンスイム 熊谷				11:00
			12:00～12:20 骨盤ストレッチ 中嶋			
12:00	12:40～13:00 アクアディスクで 筋力強化&バランス 眞家			12:10～12:50 アクア40 堀内	12:00～12:40 アクア40 中嶋	12:00
		12:45～13:25 アクア40 坪井	12:30～13:10 ウォーキング アクア40 中嶋		12:50～13:10 骨盤ストレッチ 中嶋	
13:00	13:15～13:55 アクア40 坪井			13:00～14:00 同好会		13:00
		14:00～15:00 同好会				
14:00					14:10～14:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)	14:00
15:00						15:00
16:00	<p>特別スケジュール期間中、短期教室・ジュニアスクールを 実施する時間帯がございます。 コース表を別途掲示いたしますのでご確認の上、 ご参加くださいませ。</p>					16:00
17:00						17:00
			20:00～21:00 同好会			
20:00		20:30～21:10 ファイティング アクア40 眞家				20:00
21:00						21:00
22:00						22:00
	コンディショニング	ウォーキングクラス	泳法クラス	アクア(初級～初中級)		

●アクアディスクで筋力強化&バランスクラスは定員20名となります。
参加には整理券が必要となります。整理券を受け取りクラスにご参加ください。整理券は、クラス開始40分前よりプールカウンターにて配布いたします。