3/29（日）～3/31（火）

スイミング特別スケジュール

	3/29（日）	3/30（月）	3/31（火）	
10		アクアゾーン 10:20～10:50 アイチ 阿部	アクアゾーン 10:20～10:50 アクア30 阿部	10
11		アクアゾーン 11:20～12:00 アクアロジック40 阿部	アクアゾーン 11:15～11:45 楽しくフィンスイム 芦田	11
12	アクアゾーン 12:15～12:45 面かぶりクロール 河野	アクアゾーン 12:15～12:35 かなづちさん 阿部	ウォーキングゾーン 12:00～12:30 水中ウォーキング 黒田	12
13	アクアゾーン 13:00～13:30 楽しくビーチボールバレークラス 河野			13
14	アクアゾーン 14:20～15:00 アクア40 芦田			14
15				15
16				16
17				17
18				18
19			アクアゾーン 19:15～19:45 面かぶりクロール 紙添	19
20		アクアゾーン 20:00～20:30 楽しくビーチボールバレークラス 西村	アクアゾーン 20:00～20:50 アクアロジック50 阿部	20
21				21
22				22

※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。

※ 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	アクアゾーン 10:20～10:50 アイチ 阿部		10
11	アクアゾーン 11:10～12:00 ファイティングアクア50 阿部	アクアゾーン 11:30～12:00 初めてバタフライキック 西村	11
12	ウォーキングゾーン 12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 成毛	ウォーキングゾーン 12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野	12
13		アクアゾーン 13:05～13:45 アクア40 黒田	13
14		アクアゾーン 13:55～14:25 楽しくビーチボールバレークラス 河野	14
15			15
16			16
17			17
18	アクアゾーン 18:00～18:30 楽しくビーチボールバレークラス 成毛		18
19			19
20		アクアゾーン 19:50～20:30 アクア40 阿部	20
21			21
22			22

※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。

※ 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