

8/12(水)～8/16(日)

スイミング 特別スケジュール

	8/12(水)	8/13(木)	8/16(日)	
10	10:20～10:50 アイチ 阿部	10:15～10:45 初めて平泳ぎキック 高野		10
11	11:10～12:00 ファイティングアクア50 阿部			11
12	12:15～12:45 水中ウォーキング 紙添	12:15～12:45 ターンに挑戦！ 紙添	12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野	12
13		13:00～13:40 アクア40 黒田	13:00～13:45 楽しくビーチボールバレークラス＜拡大版＞ 河野	13
14		14:00～14:30 楽しくビーチボールバレークラス 黒田		14
15				15
16			16:00～16:40 アクア40 芦田	16
17	※8月14日(金)15日(土)は休館日となります。 ※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。			17
18				18
19	19:15～19:45 楽しくビーチボールバレークラス 西村	19:50～20:30 アクア40 阿部		19
20				20
21				21
22				22

※  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