


7/24(金)～7/28(火) スイミング特別スケジュール

	7/25(土)	7/26(日)	7/27(月)	7/28(火)	
10	10:30～11:10 ウォーキングアクア40 田井村		10:20～10:50 アイチ 阿部	10:20～10:50 アクア30 阿部	10
11	11:30～12:10 ディープアクア40 田井村		11:20～12:00 アクアロジック40 阿部	11:15～11:45 初めて背面キック 高野	11
12		12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野	12:15～12:35 かなづちさん 阿部	12:15～12:45 水中ウォーキング 紙添	12
13			13:10～13:30 お腹シェイプ 山田(小)	13:15～13:45 面かぶりクロール 西村	13
14	13:50～14:30 アクア40 黒田		13:45～14:15 初めてバタフライキック 山田(小)		14
15					15
16		16:00～16:40 グローブアクア40 芦田			16
17	※7月24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。				17
18					18
19	※19:30～20:30 エンジョイスイマーズ 浅場から6コース目～10コース 目を使用しています。				19
20				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。

(ディープアクア:25名 アクアロジック:30名)

※  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