

8/26(水)～8/27(木)

スイミング特別スケジュール

	8/26(水)	8/27(木)	
10	 10:20～10:50 アイチ 阿部	10:15～10:45 初めて平泳ぎキック 山田(小)	10
11	11:10～12:00 ファイティングアクア50 阿部	 11:00～11:20 下半身シェイプ 山田(小)	11
12	 12:15～12:45 膝・肩・股関節機能改善クラス 成毛		12
13		 13:05～13:45 アクア40 黒田	13
14		 13:55～14:25 楽しくビーチボールバレークラス 西村	14
15			15
16			16
17	※8月28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
20		 19:50～20:30 アクア40 阿部	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

8/29(土)～8/31(月)

スイミング 特別スケジュール

	8/29(土)	8/30(日)	8/31(月)	
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
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
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
13		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	13:50～14:30 アクア40 芦田			14
15				15
16		16:00～16:40 アクア40 黒田		16
17	※8月28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			20:00～20:30 楽しくビーチボールバレークラス 黒田	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。
 ※  は、整理券が必要になります。プールカウンターにて30分前より配布します。

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