

スイミング特別スケジュール

【2024年12月23日(月)～12月26日(木)】

12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		
10:00							10:00	
	10:25～10:55 お楽しみウォーキング 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							12:00	
	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						
13:00		13:30～14:00 初めて背泳ぎキック 鶴菌					13:00	
	14:00～15:00 同好会							
14:00							14:00	
15:00							15:00	
16:00	12月23日(月)～12/29(日)短期教室・イベント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、ご利用くださいませ。							16:00
17:00							17:00	
18:00							18:00	
19:00							19:00	
20:00		20:00～21:00 同好会					20:00	
21:00	20:30～21:10 ファイティング アクア40 宮澤						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。

スイミング特別スケジュール

【2024年12月27日(金)～2025年1月3日(金)】

	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	2025年1月3日(金)	
10:00						10:00
11:00	11:05～11:35 グローブウォーキング 宮澤				10:25～10:55 お楽しみウォーキング 宮澤	11:00
12:00	12:10～12:50 アクア40 宮澤	12:10～12:50 アクア40 宮澤	12:40～13:00 アクアディスクで 筋力強化&バランス 幸福	12:10～12:50 アクア40 堀内	12:10～12:50 アクア40 松田	12:00
13:00			13:15～13:55 アクア40 坪井		13:05～13:35 楽しくフィンスイム 宮澤	13:00
14:00	14:00～15:00 同好会			14:00～15:00 同好会	14:00～15:00 同好会	14:00
15:00						15:00
16:00	12月23日(月)～12/29(日)短期教室・イベント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、ご利用くださいませ。					16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00						19:00
20:00		19:30～20:30 同好会				20:00
21:00	20:30～21:30 同好会				20:30～21:30 同好会	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。