



2025/3/29(土)～4/2(水) スイミング特別スケジュール

	3/29(土)	3/30(日)	3/31(月)	4/1(火)	4/2(水)	
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	10:20～10:50 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		11:10～12:00 ファイティングアクア50 阿部	11
12		12:15～12:45 初めて平泳ぎキック 藤原	12:15～12:35 かなづちさん 阿部			12
13		13:00～13:30 面かぶりクロール 藤原		13:15～13:45 面かぶりクロール 高野	13:15～13:45 初めてバタフライキック 高野	13
14		14:00～15:00 【有料イベント】 ビーチボールバレー大会 ※詳細は別紙又は、 スタッフにお尋ねください。				14
15			15:30～16:00 膝・肩・股関節機能改善クラス 河野			15
16		16:00～16:40 アクア40 芦田	16:15～16:45 楽しくビーチボールバレークラス 河野			16
17	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>※3月28日(金)の無料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(土)～4月2日(水)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。</p> </div>					17
18						18
19					19:30～20:10 アクア40 福井	19
20			20:50～21:30 ディープアクア40 阿部	20:00～20:50 アクアロジック50 阿部		20
21						21
22						22

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  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。(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) 水中ウォーキング	アクア(初級～初中級) 水中ウォーキング	アクア(中級～中上級) 泳法クラス	コンディショニング	格闘技系
-------------------------	-------------------------	----------------------	-----------	------