

特別 タイムテーブル

8月16日(土)		9 : 00～21 : 00
プール		
時間	レッスン内容	担当
9 : 15～9 : 25	★プールサイドdeストレッチ	深見
9 : 30～10 : 00	アクアトレーニング	深見
13 : 00～13 : 45	スキルUPクロール&背泳ぎ	吉川
14 : 00～14 : 45	アクアエアロ45	吉川

★印・・・水着は、もちろん！トレーニングウェアでもOK！（プールサイドには、裸足でお越し下さい。）
タオル・水分補給できるものをお持ち下さい。※ご参加時には、予約チケットが必要になります。

8月17日(日)		9 : 00～19 : 00
プール		
時間	レッスン内容	担当
12 : 30～13 : 00	シェイプアップアクア	奥田
13 : 15～14 : 00	アクアウォーキング&クールストレッチ	奥田
14 : 15～14 : 45	1,000Mクロール	山野

特別 タイムテーブル

8月18日(月)		9 : 00～22 : 30
プール		
時間	レッスン内容	担当
9 : 30～10 : 00	アクアウォーキング	福田
11 : 45～12 : 15	ヌードルエクササイズ	小池
12 : 30～13 : 00	アクアマーシャル	小池
13 : 15～13 : 45	★プールサイドdeストレッチポール®	近藤
20 : 15～20 : 25	★プールサイドdeストレッチ	深見
20 : 30～21 : 00	アクアトレーニング	深見

★印・・・水着は、もちろん！トレーニングウェアでもOK！（プールサイドには、裸足でお越し下さい。）
タオル・水分補給できるものをお持ち下さい。※ご参加時には、予約チケットが必要になります。

8月19日(火)		9 : 00～22 : 30
プール		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00～10 : 45	アクアエアロ45	小池
11 : 15～11 : 45	★プールサイドdeゆっくりヨガ	近藤
13 : 30～14 : 00	アクアトレーニング	深見
20 : 15～20 : 45	初級バタフライ&平泳ぎ	服部
21 : 00～21 : 45	フィンスイム	服部

8月20日（水）は、休館日です。

特別 タイムテーブル

8月21日(木)		9 : 00～22 : 30
プール		
時間	レッスン内容	担当
9 : 30～10 : 00	アクアウォーキング	福田
11 : 15～11 : 45	★プールサイドdeしっかりヨガ	近藤
13 : 15～13 : 45	初級バタフライ	福田
14 : 00～14 : 45	中級スイム	福田
19 : 15～19 : 45	初級クロール	深見
20 : 00～20 : 30	アクアトレーニング	深見

★印・・・水着は、もちろん！トレーニングウェアでもOK！（プールサイドには、裸足でお越し下さい。）
 タオル・水分補給できるものをお持ち下さい。※ご参加時には、予約チケットが必要になります。

8月22日(金)		9 : 00～22 : 30
プール		
時間	レッスン内容	担当
9 : 15～9 : 25	★プールサイドdeストレッチ	福田
9 : 30～10 : 00	アクアウォーキング	福田
14 : 00～14 : 45	アクアエアロ45	濱田
20 : 15～20 : 45	初級平泳ぎ	深見
21 : 00～21 : 45	フィンスイム	服部