

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	phinswim	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