



お盆期間特別プログラム



	8月11日 (月)	8月12日 (火)	8月13日 (水)		8月14日 (木)	8月16日 (土)	8月17日 (日)	
	プール	プール	プール		プール	プール	プール	
15				15				15
30				30				30
45	9:30~10:15 アクアビクス45 木村			45		9:15-10:00 リラックススイミング45 小石	9:15-10:00 アクアヌードル& ウォーキング 山田	45
10:00				10:00				10:00
15				15				15
30				30				30
45		10:30~11:15 アクアウォーク&ジョグ45 木村		45				45
11:00				11:00				11:00
15				15				15
30				30				30
45				45				45
12:00				12:00				12:00
15				15				15
30				30				30
45				45				45
13:00	12:30-13:15 スイム中級45 木村	12:30~13:15 クロールトレーニング45 千葉	12:15-13:00 アクアビクス45 山田	13:00	12:15-13:00 アクアビクス45 千葉	12:15-13:00 スイム初級45 山田	12:15-13:00 スイムフィン中級45 山田	13:00
15			13:10-13:55 スイムフィン中級45 小石	15	13:10-13:55 スイム中級45 千葉			15
30				30				30
45				45				45
14:00				14:00				14:00
15				15				15
30				30				30
45				45				45
15:00				15:00				15:00
15				15				15
30				30				30
45				45				45
19:00				19:00				19:00
15				15				15
30				30				30
45				45				45
20:00		19:50-20:50 アクアビクス45& ストレッチ15 千葉	19:50-20:50 リラックススイミング60 小石	20:00	19:50-20:50 アクアファイター45& ストレッチ15 山田			20:00
30				30				30
45				45				45
21:00				21:00				21:00
15				15				15
30				30				30
45				45				45
22:00				22:00				22:00