

# 2010 10月号

月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2 12:30~13:00 アクアダンス (金杉) 13:00~13:30 ★ スノーケル (秦野)	3 12:15~13:00 アクアエクササイズクラス【有料】	4 9:30~9:50 リズムアクア (吉田) 12:30~12:50 アクアウォーキング (川崎) 20:00~20:30 ★ アクアパワー (金杉)	5 12:15~13:00 アクアエクササイズクラス【有料】 13:00~13:30 ★ 25M背泳ぎ (三澤) 20:00~20:30 ★ レベルアップ (石倉)	6	7 13:00~13:30 ★ 初めてバタフライ (三澤)
8 休館日	9 12:30~13:00 アクアサーキット (高橋)	10 11:30~11:50 Aichi (秋山) 12:15~13:00 アクアエクササイズクラス【有料】 13:00~13:30 ★ 初めてクロール (田部井)	11 12:30~13:00 ★ アクアコンディショニング (吉田) 13:00~13:30 ★ 25m平泳ぎ (秦野)	12 9:30~10:00 アクアダンス (石倉) 12:15~13:00 アクアエクササイズクラス【有料】 20:00~20:30 アクアダンス (利根川)	13	14 15:00~15:30 アクアサーキット (金杉)
15 休館日	16 9:30~9:50 リズムアクア (高橋) 12:30~13:00 アクアサーキット (石倉) 20:00~20:20 アクアウォーキング (川崎)	17 12:15~13:00 アクアエクササイズクラス【有料】	18 9:30~10:00 アクアサーキット (利根川) 12:30~13:00 ★ アクアバランス (金杉) 13:00~13:30 ★ チャレンジクロール (石倉)	19 12:15~13:00 アクアエクササイズクラス【有料】 13:00~13:30 ★ 初めて平泳ぎ (三澤)	20	21 13:00~13:30 ★ 25mクロール (川崎)
22 休館日	23 12:30~13:00 ★ アクアパワー (金杉) 13:00~13:30 ★ 初めて背泳ぎ (秦野)	24 11:30~11:50 リズムウォーキング (吉田) 12:15~13:00 アクアエクササイズクラス【有料】	25 12:30~13:00 アクアダンス (利根川) 13:00~13:30 ★ 25Mバタフライ (田部井) 20:00~20:30 アクアダンス (高橋)	26 9:30~9:50 アクアウォーキング (川崎) 12:15~13:00 アクアエクササイズクラス【有料】 20:00~20:30 ★ レベルアップ (石倉)	27	28 15:00~15:30 アクアダンス (吉田)
29 休館日	30 9:30~9:50 Aichi (金杉) 12:30~13:00 アクアダンス (高橋) 20:00~20:30 ★ チャレンジ背泳ぎ (石倉)	31 12:15~13:00 アクアエクササイズクラス【有料】 13:00~13:30 ★ 足ひれスイム (秦野)				

★マークのついたレッスンは、予約制となります。