

2021 10 月号

月	火	水	木	金	土	日
	★マークのついたレッスンは、予約制となります。			1 9:30~10:00 アクアダンス (利根川) 12:15~13:00 【有料】 アクアエクササイズクラス【金杉】 20:00~20:30 ★ レベルアップ (三澤)	2	3 15:00~15:30 アクアサーキット (金杉)
4 休館日	5 9:30~9:50 アクアウォーキング (佐々木) 12:30~13:00 ★アクアダンス (有我)	6 11:30~11:50 リズムウォーキング (秋山) 12:15~13:00 【有料】 アクアピクスクラス【秋山】 13:00~13:30 ★ 25M平泳ぎ (秦野)	7 9:30~9:50 リズムアクア (土田) 12:30~13:00 ★ アクアバランス (金杉) 20:00~20:30 アクアダンス (高橋)	8 12:15~13:00 【有料】 アクアエクササイズクラス【金杉】 13:00~13:30 ★ 初めて背泳ぎ (三澤) 20:00~20:30 ★ 足ヒレスイム (秦野)	9	10 13:00~13:30 ★ 25Mクロール (宮内)
11 休館日	12 9:30~9:50 リズムアクア (土田) 12:30~13:00 ★ アクアミット (高橋) 13:00~13:30 ★ 25Mバタフライ (眞鍋)	13 12:15~13:00 【有料】 アクアピクスクラス【高橋】 13:00~13:30 ★ 初めてクロール (宮内)	14 9:30~9:50 リズムウォーキング (金杉) 12:30~13:00 ★ アクアパワー (有我) 20:00~20:20 アクアウォーキング (佐々木)	15 12:15~13:00 【有料】 アクアエクササイズクラス【金杉】 20:00~20:30 ★ レベルアップ (竹上)	16	17 15:00~15:30 アクアダンス (佐々木)
18 休館日	19 9:30~9:50 リズムウォーキング (佐々木) 12:30~13:00 ★アクアサーキット (利根川) 13:00~13:30 ★ 初めて平泳ぎ (秦野)	20 11:30~12:00 アクアダンス (金杉) 12:15~13:00 【有料】 アクアピクスクラス【高橋】 13:00~13:30 ★ 足ヒレスイム (秦野)	21 9:30~10:00 アクアサーキット (有我) 12:30~13:00 ★ アクアダンス (土田) 20:00~20:30 アクアミット (高橋)	22 12:15~13:00 【有料】 アクアエクササイズクラス【金杉】 13:00~13:30 ★ 25M背泳ぎ (三澤)	23	24 13:00~13:30 ★水慣れクラス (秦野)
25 休館日	26 9:30~9:50 リズムアクア (土田) 12:30~13:00 ★アクアダンス (高橋)	27 12:15~13:00 【有料】 アクアピクスクラス【金杉】 13:00~13:30 ★ 初めてバタフライ (眞鍋)	28 9:30~9:50 Aichi (金杉) 12:30~13:00 ★アクアコンディショニング (佐々木) 20:00~20:30 アクアサーキット (高橋)	29 9:30~10:00 アクアダンス (有我) 12:15~13:00 【有料】 アクアエクササイズクラス【金杉】 20:00~20:30 ★ チャレンジクロール (秦野)	30	31

