

2019 3 月号

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

★マークのついたレッスンは、予約制となります。