

# 2024年 11月分【プール無料レッスン】

※ 11月分予約開始日 10/31(木) 17:30

※ 12月分予約開始日 11/30(土) 17:30

月	火	水	木	金	土	日
				1 9:40~10:00 アクアウォーキング (田部井) 13:05~13:35 ★水慣れ (奥山) 20:00~20:30 ★チャレンジバタフライ (相澤)	2	3 15:00~15:30 アクアダンス (山田)
4 休館日	5 9:30~10:00 アクアトレーニング (利根川) 12:30~13:00 ★アクアミット (山田) 13:00~13:30 ★チャレンジ背泳ぎ (吉野)	6 11:30~11:50 リズムアクア (秋山) 13:05~13:35 ★初めて平泳ぎ (相澤)	7 9:40~10:00 Aichi (秋山) 12:30~13:00 ★アクアコンディショニング (佐々木) 20:00~20:30 アクアトレーニング (佐々木)	8 13:05~13:35 ★25m背泳ぎ (吉野) 20:00~20:30 ★レベルアップ (相澤)	9	10 13:00~13:30 ★足ひれスイム (長谷川)
11 休館日	12 9:30~10:00 アクアダンス (有我) 12:30~13:00 ★アクアトレーニング (山田) 13:00~13:30 ★初めてバタフライ (長谷川)	13 11:30~11:50 アクアウォーキング (田部井) 13:05~13:35 ★チャレンジクロール (奥山)	14 9:30~10:00 アクアトレーニング (有我) 12:30~13:00 ★アクアパワー (佐々木) 20:00~20:30 アクアミット (山田)	15 9:30~10:00 アクアダンス (佐々木) 20:00~20:30 ★25mクロール (相澤)	16	17 15:00~15:30 アクアトレーニング (佐々木)
18 休館日	19 9:30~10:00 アクアトレーニング (利根川) 12:30~13:00 ★アクアパワー (有我) 13:00~13:30 ★初めて背泳ぎ (吉野)	20 11:30~11:50 Aichi (秋山) 13:05~13:35 ★初めてクロール (田部井)	21 9:30~10:00 アクアトレーニング (佐々木) 12:30~13:00 ★アクアダンス (有我) 20:00~20:30 ★アクアパワー (山田)	22 9:40~10:00 リズムアクア (利根川) 13:05~13:35 ★25mバタフライ (吉野) 20:00~20:30 ★レベルアップ (相澤)	23	24 13:00~13:30 ★チャレンジ平泳ぎ (長谷川)
25 休館日	26 9:40~10:00 リズムアクア (秋山) 12:30~13:00 ★アクアダンス (山田) 13:00~13:30 ★25m平泳ぎ (長谷川)	27 11:30~11:50 リズムウォーキング (佐々木) 13:05~13:35 ★レベルアップ (奥山)	28 9:40~10:00 アクアウォーキング (田部井) 12:30~13:00 ★アクアダンス (利根川) 20:00~20:30 アクアダンス (佐々木)	29 13:05~13:35 ★足ひれスイム (吉野)	30	



