

2025年 7月分【プール無料レッスン】

※ 7月分予約開始日 6/29(日) 17:30
 ※ 8月分予約開始日 7/31(木) 17:30

月	火	水	木	金	土	日
	1 9:30~10:00 アクアダンス (秋山) 12:30~13:00 ★アクアトレーニング (有我) 13:00~13:30 ★25mクロール (相澤)	2 11:30~11:50 リズムウォーキング (佐々木) 13:05~13:35 ★水慣れ (奥山)	3 9:40~10:00 アクアウォーキング (田部井) 12:30~13:00 ★アクアトレーニング (佐々木) 20:00~20:30 アクアダンス (有我)	4 13:05~13:35 ★水慣れクラス (吉野) 20:00~20:30 ★初めてクロール (相澤)	5	6 15:00~15:20 アクアウォーキング (相澤)
7 休館日	8 9:30~10:00 アクアトレーニング (有我) 12:30~13:00 ★アクアミット (佐々木) 13:00~13:30 ★チャレンジ平泳ぎ (長谷川)	9 11:30~11:50 アクアウォーキング (竹中) 13:05~13:35 ★レベルアップ (奥山)	10 9:40~10:00 リズムアクア (佐々木) 12:30~13:00 ★アクアダンス (利根川) 20:00~20:30 アクアミット (有我)	11 13:05~13:35 ★初めて平泳ぎ (奥山) 20:00~20:30 ★レベルアップ (相澤)	12	13 13:00~13:30 ★初めてバタフライ (田部井)
14 休館日	15 9:30~10:00 アクアダンス (利根川) 12:30~13:00 ★アクアパワー (佐々木) 13:00~13:30 ★25m平泳ぎ (長谷川)	16 13:05~13:35 ★25mバタフライ (田部井)	17 9:40~10:00 アクアウォーキング (竹中) 12:30~13:00 ★アクアダンス (有我) 20:00~20:30 ★アクアパワー (佐々木)	18 20:00~20:30 ★足ひれスイム (吉野)	19	20 15:00~15:30 アクアトレーニング (利根川)
21 休館日	22 9:40~10:00 アクアウォーキング (竹中) 12:30~13:00 ★アクアトレーニング (利根川) 13:00~13:30 ★チャレンジバタフライ (長谷川)	23 11:30~11:50 Aichi (秋山) 13:05~13:35 ★チャレンジクロール (奥山)	24 9:30~10:00 アクアトレーニング (利根川) 12:30~13:00 ★アクアコンディショニング (佐々木) 20:00~20:30 アクアダンス (秋山)	25 13:05~13:35 ★25m背泳ぎ (奥山) 20:00~20:30 ★レベルアップ (相澤)	26	27 13:00~13:30 ★チャレンジ背泳ぎ (田部井)
28 休館日	29 9:40~10:00 Aichi (秋山) 12:30~13:00 ★アクアダンス (利根川) 13:00~13:30 ★足ひれスイム (長谷川)	30 13:05~13:35 ★初めて背泳ぎ (奥山)	31 9:40~10:00 アクアウォーキング (田部井) 12:30~13:00 ★アクアパワー (有我) 20:00~20:30 アクアトレーニング (佐々木)			

b

