

2026年 7月分【プール無料レッスン】

※ 7月分予約開始日 6/30(火) 17:30
 ※ 8月分予約開始日 7/31(金) 17:30

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

