

2024年 5月分【プール無料レッスン】

※ 5月分予約開始日 4/30(火) 17：30
※ 6月分予約開始日 5/31(金) 17：30

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

