2021年7月 成人コース レッスンスケジュール《訂正版》

曜日	月		水	木	· 金		+	
モーニング	9:00~10:30		9:00~10:30	9:00~10:30	<u>Mr</u>		12:00~14:20	Н
利用時間	9:00~14:00	11:30~14:00	9:00~10:30	9:00~10:30	11:30~14:00		12:00~14:20/16:50~19:0	0 12:00~16:30
4.11.11 14.1 [14]	ê		,	1	2		3	4
10:30		節、7月になりま		<u>'</u>		<u> </u>		·
11:20	以 現場 現長	時の熱中症に注意	.!!					
12:00	就寝時の熱中症対策には寝る前のコップー杯の水分補給と			休館日		12:20		
10.00	17.12.13.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.				休館日		休館日	15:00~15:50
13:00	28℃を目安にエアコン等で室温調整が大切になるそうです。					13:20		初級
20:50	フロナニ与な比様にも合いできてのなもはセレアものナナト					47.40		ハグング1 目が6
	7月も元気な皆様にお会いできるのをお待ちしております♪ 					17:40		
	5	6	7	8	9		10	11
10:30	基礎		基礎					
11:20	アクアエクササイズ		アクアエクササイズ	アクアエクササイズ	<u>+π ¢π</u> → <u>+</u> ¢π		12:40~	_
12:00	初級 中級 バタフライ 背泳ぎ	│ 初級 │ 上級 │ 背泳ぎ │ 平泳ぎ	│ 初級 │ 中級 │ 平泳ぎ	│ 初級 │ 上級 │ │クロール バタフライ	初級 中級 バタフライ 背泳ぎ	12:20	アクア 中級 エクササイズ 平泳ぎ	15:00~15:50
13:00	中級上級	中級	初級 上級	中級トレーニング	中級と	12.00	初級 上級	ታ ጠዿሹ ተከ ዿሹ
	平泳ぎ クロール	クロールトレーーング	バタフライ 背泳ぎ	背泳ぎ トレーニング	平泳ぎ クロール	13:20	クロール バタフライ	か 級 中級 トレーニング 背泳ぎ 平泳ぎ
20:50	į		置適用のため休讃	とさせていただきま		17:40	初級上級	
		13		15	16	<u> </u>	<u>背泳ぎ</u> <u>平泳ぎ</u> 17	18
10:30	1 <u>2</u> 基礎	<u> </u>	<u>14</u> 基礎	<u> </u>	10		1.7	10
11:20	<u>を</u> 歴 アクアエクササイズ	1	<u>を</u> 歴 アクアエクササイズ	アクアエクササイズ			12:40~	
12:00	初級中級	初級 上級	初級中級	初級 上級	初級 中級	10.00	アクア・中級	\dashv
	背泳ぎ 平泳ぎ	平泳ぎ クロール	クロール バタフライ		背泳ぎ 平泳ぎ	12:20	エクササイズ クロール	15:00~15:50
13:00	中級 上級	中級トレーニング	初級 上級	中級トレーニング	中級 上級	13:20	初級 上級	初級中級トレーニング
00.50	クロール バタフライ	バタフライ ' - ーンフ	背泳ぎ 平泳ぎ	平泳ぎ トレーニング	クロール バタフライ	I . 5.25	バタフライ 背泳ぎ	平泳ぎ クロール トレーニング
^{20:50} 蔓延防止等重点措置適用のため休講とさせていただきます。						17:40	初級 上級 平泳ぎ クロール	
	19	20	21	22	23		<u> </u>	25
10:30			短期教室の為				-	
	アクアエクササイズ	-	11:10からのご利用				12:40~	
11:20 12:00	<u> アクアエクサザイス</u> 初級 	初級 上級	アクアエクササイズ	祝日	祝日		12:40~ アクア 中級	\dashv
12.00	TOMO TMO T		「かねく 〒ねく バタフライ 背泳ぎ			12:20	ファー	15:00~15:50
13:00	中級 上級	中級 [\./j	初級 上級	 休館日 	休館日	13:20	初級 上級	初級 中級 トレー・ング
	バタフライ 背泳ぎ	背泳ぎ ドレーニング	平泳ぎ クロール	ן אם איוא	ALYD H	10.20	背泳ぎ 平泳ぎ	クロール バタフライ 「レーーンケ
20:50	蔓延防止等重点措	昔置適用のため休講とされ	せていただきます。			17:40	初級とはなって	
	26	27	28	29	30	 	<u> クロール バタフライ</u> 31	
10.20			短期教室の為	 短期教室の為	<u> </u>		51	
10:30	•		11:10からのご利用	11:10からのご利用				E.X
11:20	アクアエクササイズ	<u></u>	アクアエクササイズ	アクアエクササイズ	<u></u> → 400 → 400	-	12:40~	
12:00	 初級 中級 クロール バタフライ	│ 初級 │ 上級 バタフライ 背泳ぎ	│ 初級 │ 中級 │ 背泳ぎ │ 平泳ぎ │	│ 初級 │ 上級 │ 平泳ぎ	初級 中級 クロール バタフライ	12:20	│ アクア 中級 │ エクササイズ 背泳ぎ	
13:00	中級と上級	中級	初級 	山級	中級と上級	,	初級とよる	
. 3.33	背泳ぎ 平泳ぎ	平泳ぎ トレーニング	クロール バタフライ		背泳ぎ 平泳ぎ	13:20	平泳ぎ クロール	
20:50	-					17:40	初級 上級	
	3	支烂 例	旦旭川ツルツ州部	すころに ていりこうごう	70	17.40	バタフライ 背泳ぎ	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *