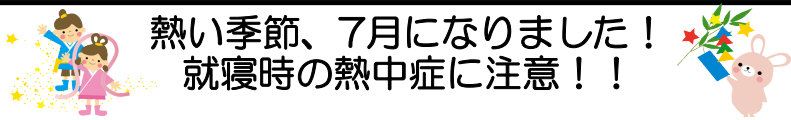


2021年7月 成人コース レッスンスケジュール《訂正版》

曜日	月		火		水		木		金			土		日				
モーニング	9:00～10:30				9:00～10:30		9:00～10:30					12:00～14:20						
利用時間	9:00～14:00		11:30～14:00		9:00～14:00		9:00～14:00		11:30～14:00			12:00～14:20/16:50～19:00		12:00～16:30				
	 暑い季節、7月になりました！ 就寝時の熱中症に注意！！ 就寝時の熱中症対策には寝る前のコップ一杯の水分補給と 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。 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♪				1		2				3		4					
10:30					休館日		休館日		休館日		休館日							
11:20																		
12:00																		
13:00																		
20:50											15:00～15:50							
													初級 バタフライ		中級 背泳ぎ		トレーニング	
	5		6		7		8		9			10		11				
10:30	基礎				基礎							12:40～		15:00～15:50				
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											
12:00	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	中級 クロール	初級 クロール	上級 バタフライ	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ	12:20	アクア エクササイズ	中級 平泳ぎ					
13:00	中級 平泳ぎ	上級 クロール	中級 クロール	トレーニング	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	中級 背泳ぎ	トレーニング	中級 平泳ぎ	上級 クロール	13:20	初級 クロール	上級 バタフライ	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	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 背泳ぎ	上級 平泳ぎ					
	12		13		14		15		16			17		18				
10:30	基礎				基礎							12:40～		15:00～15:50				
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											
12:00	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	上級 クロール	初級 クロール	中級 バタフライ	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	12:20	アクア エクササイズ	中級 クロール					
13:00	中級 クロール	上級 バタフライ	中級 バタフライ	トレーニング	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ	トレーニング	中級 クロール	上級 バタフライ	13:20	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	初級 平泳ぎ	中級 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 平泳ぎ	上級 クロール					
	19		20		21		22		23			24		25				
10:30	基礎				短期教室の為 11:10からのご利用		祝日 休館日		祝日 休館日		12:40～		15:00～15:50					
11:20	アクアエクササイズ				アクアエクササイズ													
12:00	初級 平泳ぎ	中級 クロール	初級 クロール	上級 バタフライ	初級 バタフライ	中級 背泳ぎ					12:20	アクア エクササイズ	中級 バタフライ					
13:00	中級 バタフライ	上級 背泳ぎ	中級 背泳ぎ	トレーニング	初級 平泳ぎ	上級 クロール					13:20	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	初級 クロール	中級 バタフライ	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 クロール	上級 バタフライ					
	26		27		28		29		30			31						
10:30	基礎				短期教室の為 11:10からのご利用		短期教室の為 11:10からのご利用				12:40～							
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											
12:00	初級 クロール	中級 バタフライ	初級 バタフライ	上級 背泳ぎ	初級 背泳ぎ	中級 平泳ぎ	初級 平泳ぎ	上級 クロール	初級 クロール	中級 バタフライ	12:20	アクア エクササイズ	中級 背泳ぎ					
13:00	中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ	トレーニング	初級 クロール	上級 バタフライ	中級 バタフライ	トレーニング	中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	13:20	初級 平泳ぎ	上級 クロール					
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 バタフライ	上級 背泳ぎ					