

2021年8月 成人コース レッスンスケジュール

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				
	  				8月8日(日)~10日(火)は休館日となります。 お盆祝日開放は行いません。予めご了承下さい。										1		
10:30																	
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		
	2		3		4		5		6		7		8				
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						休館日				
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				12:40~						
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	
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	
	9		10		11		12		13		14		15				
10:30	休館日		休館日		基礎								休館日				
アクアエクササイズ					アクアエクササイズ				12:40~								
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					
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					
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
	16		17		18		19		20		21		22				
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						休館日				
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				12:40~						
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 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	12:20	アクア エクササイズ				中級 バタフライ	
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 平泳ぎ	上級 クロール	中級 クロール	トレーニング	中級 バタフライ	上級 背泳ぎ	13:20	初級 背泳ぎ				上級 平泳ぎ	
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	
	23		24		25		26		27		28		29				
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						休館日				
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				12:40~						
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 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 バタフライ	上級 背泳ぎ	中級 背泳ぎ	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	初級 平泳ぎ	上級 クロール	中級 クロール	トレーニング	初級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ	上級 クロール	アクア エクササイズ	トレーニング	17:40	初級 バタフライ				上級 背泳ぎ	
	30		31		8月になりました！夏バテを防いで元気に夏を乗り越えましょう♪ 夏バテしにくい身体作りは日頃の生活習慣を整えることから始まります！ こまめな水分補給・温度差や体の冷やし過ぎに注意・十分な睡眠・1日3食いつも以上に栄養バランスに 気をつけることが夏バテ防止に有効的だそうです。8月も元気な皆様にお会いできるのを楽しみにしております☆												
10:30	基礎																
11:20	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													
13:00	中級 背泳ぎ	上級 平泳ぎ	中級 平泳ぎ	トレーニング													