

# 更埴スイミングスクール アクアクラブスケジュール 2008 6月

	月			火			水					
	プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ				
10:30										10:30		
11:00	クロール初級 北川原			なんでもスイム初級 大日方						11:00		
11:30	なんでもスイム中級 北川原			浮き棒で水中運動 大日方						11:30		
12:00										12:00		
12:30										12:30		
13:00	水中健康運動 宮崎		13:00 リズム体操				13時オープン			13:00		
13:30	流水コース 宮崎	クロール&背泳ぎ初級 長坂	13:35 ダンベル体操	アクアピクス 橋詰			アクアピクス 工藤		転倒予防 教室 [カルチャー]	13:30		
14:00	のんびりスイム バタフライ初級 長坂 北川原		14:10 ストレッチ	はじめてスイム 宮崎	なんでも中級 45分 北川原	泳法矯正 長坂	14:15 ダンベル体操	水中シェイプ アップ 丸山		背泳ぎ 初級 中島	14:00	
14:30	流水コース 北川原						14:50 ポール	流水コース 丸山	クロール 初級 中島	バタフライ 初級 北川原	14:15 青竹ふみ	
15:00						シンクロ 和田				14:50 ストレッチ	15:00	
15:30											15:30	
16:00			シェイプ アップ教室 [カルチャー]								16:00	
16:30											16:30	
17:00	スイミング			スイミング				スイミング			17:00	
17:30			空手								17:30	
18:00											18:00	
18:30											18:30	
19:00											19:00	
19:30	水中健康運動 宮崎			アクアピクス 清水			水中健康運動 宮崎			19:30		
20:00	水中シェイプアップ 宮崎		ヨガ [カルチャー]	シェイプUP 宮崎	なんでも中級 北川原	マスターズ 泳法矯正 トレーニング 長坂		健康水泳 長坂	なんでも 初級 北川原		20:05 青竹	20:00
20:30	なんでもスイム 長坂								なんでも中級 長坂		20:40 ストレッチ	20:30

木			金			土		
	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	
10:30								10:30
11:00	水中ウォーキング 大日方		クロール初級 中島			クロール&背泳ぎ初級 長坂		11:00
11:30	クロール初級 大日方		なんでもスイム中級 中島			バタフライ初級 長坂		11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00	水中健康運動 宮崎							13:00
13:30	とんでけ腰痛 長坂	のんびりスイム 北川原	太極拳 【カルチャー】		アクアピクス 橋詰	13:30 ストレッチ		13:30
14:00	流水コース 北川原	なんでもスイム 長坂	クロール初級 中島	初めて平泳ぎ 北川原	マスターズ トレーニング 長坂	14:00 青竹		14:00
14:30	リズム水泳 初級 和田		14:40 ポール	背泳ぎ初級 中島	バタフライ 初級 北川原	14:35 ポール		14:30
15:00	リズム水泳 中級 和田			リズム水泳 和田				15:00
15:30							スイミング	15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30	スイミング			スイミング				17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	脂肪バイバイ 宮崎		19:30 ポール	アクアピクス 清水		19:30 リズム		19:30
20:00	なんでもスイム 長坂	20:15~20:45 フィンスイム・シュノーケリン 北川原	ヨガ 【カルチャー】	初めてスイム 北川原	マスターズ トレーニング コース 長坂	20:05 ダンベル体操		20:00
20:30				なんでも中級 北川原		20:40 ポール	20:30クローズ	20:30

6月の休館日  
2日(月)・日曜日  
19日(バスハイク)