

# 成人ヘルシー(MH)コース 夏休み短期水泳教室期間中臨時プログラム

☆夏休み短期水泳教室 1期7月26日(火)～29日(金) 2期8月2日(火)～5日(金)  
 3期8月9日(火)～12日(金) 4期8月23日(火)～26日(金)

月曜日は変更なし	7/27・8/3・8/10・8/24 (水)	7/28・8/4・8/11・8/25 (木)	7/29・8/5・8/12・8/26 (金)
プールプログラム	プールプログラム		プールプログラム
	夏休み短期水泳教室 【9:00～11:00】	夏休み短期水泳教室 【9:00～11:00】	夏休み短期水泳教室 【9:00～11:00】
11:00～11:30 おしえてクロール 黒田	11:15～12:00 おしえてクロール&背泳ぎ 高橋	11:15～11:45 アクアビクス 関川	11:15～11:45 おしえてクロール 黒田
11:00～11:30 すいすいクロール 北村	11:15～12:00 がんばれマスターズ 小菅		11:15～11:45 すいすいクロール 萩原
11:00～11:30 がんばれスイム 小菅			11:15～11:45 がんばれスイム 高橋
休憩 5分	休憩 5分	休憩 10分	休憩 5分
11:35～12:05 おしえて平泳ぎ 北村	12:05～12:35 ウォーキング&ジョギング 小菅	11:55～12:25 おしえてクロール 近藤	11:50～12:20 おしえて背泳ぎ 高橋
11:35～12:05 おしえてバタフライ 黒田		11:55～12:25 500m～ 北村	11:50～12:20 おしえて平泳ぎ 黒田
11:35～12:05 がんばれバタフライ 小菅		11:55～12:25 のんびりスイム 萩原	11:50～12:20 すいすい平泳ぎ 萩原
		休憩 5分	休憩 5分
		12:30～13:00 おしえて背泳ぎ 近藤	
		12:30～13:00 教えてバタフライ 萩原	
		12:30～13:00 すいすい背泳ぎ 北村	12:25～12:55 シェイプアップ 萩原

※短期期間中の入場は11:00、プログラム開始は11:15からになります。

※バス送迎＝月曜日は有り・木曜日は無し

☆フリースイム・フリーウォーク時間（月曜日＝10:00～14:00 退館 14:15）

☆フリースイム・フリーウォーク時間（火曜日＝11:30～14:00 退館 14:15）

☆フリースイム・フリーウォーク時間（水・木・金曜日＝11:00～14:00 退館 14:15）

☆フリースイム・フリーウォーク時間（土曜日＝10:30～12:30 退館 12:45）