

# 水島愛あいサロン『スポーツフロア』教室スケジュール 2020.10.26～

	月		火	水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30			休 館 日											
10:00														
11:00		11:30~12:00 クロール			11:30~12:00 アクア エクササイズ		11:30~12:00 背泳ぎ		11:30~12:00 水中運動		11:30~12:00 アクア エクササイズ			
12:00														
13:00														
14:00		14:00~14:30 水中運動			14:00~14:30 平泳ぎ		14:00~14:30 アクア エクササイズ		14:00~14:30 週替わり 4泳法					
15:00														
16:00														
17:00					教室名		時間	担当	難易度	内容				
18:00					週替わり4泳法		30分	スタッフ	◆◆	4泳法の泳力向上を目指して、 週替わりで4泳法の練習を行います。				
19:00				クロール・平泳ぎ 背泳ぎ		30分	スタッフ	◆◆	泳ぎの基礎から応用までの練習を行い 美しく、しなやかな泳ぎを目指します。					
20:30														

※感染予防に関する制限及び対策については別途ご案内をご覧ください。