

■ 2022年4月29日（金）～5月5日（水）の営業について
特別営業なので時間等ご確認下さい。

29日 金曜日	1コース	短期 ジュニアレッスン 9:00～10:00	10:00～	短期ジュニアレッスン 10:30～11:30	バタフライ・クロール 12:00～12:45	短期ジュニアレッスン 14:00～15:00	短期ジュニアレッスン 15:30～16:30	17時以降の営業はございません
	2コース		クロール1300 10:30～11:15	坂本	自由遊泳 10:00～17:00			
	3コース		原田					
	4コース							
	5コース							
	6コース							
スタジオ	10:00～17:00	ボディコンディショニング 10:30～11:30	岩田	ストレッチング 12:30～13:00	原田			

30日 土曜日	1コース	短期 ジュニアレッスン 9:00～10:00	10:00～	短期ジュニアレッスン 10:30～11:30	アクアビクス 11:40～12:20	短期ジュニアレッスン 14:00～15:00	短期ジュニアレッスン 15:30～16:30	一旦 クローズ します	19:30～	クロール1300 19:30～20:15	自由遊泳19:30～21:30
	2コース		4泳法スイム 10:30～11:15	神吉	自由遊泳 10:00～21:30(17:00～19:30ご利用できません。)				辻本		
	3コース		原田								
	4コース										
	5コース										
	6コース										
スタジオ	10:00～21:30			肩こり腰痛改善体操 12:30～13:00	尾畑						

3日 火曜日	1コース	短期 ジュニアレッスン 9:00～10:00	10:00～	短期ジュニアレッスン 10:30～11:30	クロール1300 12:00～12:45	短期ジュニアレッスン 14:00～15:00	短期ジュニアレッスン 15:30～16:30	17時以降の営業はございません
	2コース		クロール・背泳ぎ 10:30～11:15	福森	自由遊泳 10:00～17:00			
	3コース		原田					
	4コース							
	5コース							
	6コース							
スタジオ	10:00～17:00			ストレッチング 12:30～13:00	坂本	ベーシック 14:30～15:15	吉村	

4日 水曜日	1コース	短期 ジュニアレッスン 9:00～10:00	10:00～	短期ジュニアレッスン 10:30～11:30	初心者クロール 12:00～12:45	短期ジュニアレッスン 14:00～15:00	短期ジュニアレッスン 15:30～16:30	17時以降の営業はございません
	2コース		バタフライ・平泳ぎ 10:30～11:15	尾畑	自由遊泳 10:00～17:00			
	3コース		原田					
	4コース							
	5コース							
	6コース							
スタジオ	10:00～17:00			肩こり腰痛改善体操 12:30～13:00	坂本			

5日 木曜日	1コース	短期 ジュニアレッスン 9:00～10:00	10:00～	短期ジュニアレッスン 10:30～11:30	4泳法スイム 12:00～12:45	短期ジュニアレッスン 14:00～15:00	短期ジュニアレッスン 15:30～16:30	17時以降の営業はございません
	2コース		クロール・背泳ぎ 10:30～11:15	原田	自由遊泳 10:00～17:00			
	3コース		原田					
	4コース							
	5コース							
	6コース							
スタジオ	10:00～17:00			ストレッチング 12:30～13:00	福森	ベーシック 14:30～15:15	黒江	

★GW短期教室の人数によりコースを変更・制限致します

★5月1日(日)・2日(付)は休館日です。

【スクール内容について】

【プール】	クロール1300	クロールの泳ぎこみで45分間で1300Mを目標にレッスンをを行います。細かな泳法指導は行いません。
	4泳法スイム	4泳法を万遍なく泳ぎこみます。45分間で1000Mを目指しレッスンをを行います。細かな泳法指導は行いません。
	クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎを中心に泳法レッスンをを行います。初・中級レベルです。
	バタフライ・平泳ぎ	バタフライ・平泳ぎを中心に泳法レッスンをを行います。初・中級レベルです。
	バタフライ・クロール	バタフライ・クロールを中心に泳法レッスンをを行います。中級レベルです。
	アクアビクス	水の中でリズムに合わせて、しっかり身体をつかっていきます。
【スタジオ】	ボディコンディショニング	ダンスや筋力トレーニングで全身を刺激し引き締め効果を狙うクラスです。
	ベーシック	初めての方を対象とした、エアロビクスの基本クラスです。
	ストレッチング	全身の筋肉を緩め伸ばしていくクラスです。
	肩こり腰痛改善体操	肩まわり、腰まわりの筋肉をほぐして肩こり・腰痛の改善を狙うクラスです。

アイランドスポーツクラブ香芝