## ニッセイ・アーク西大和 - 2025年10月 -

## 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

## くプール > ープールー

曜日	<u>-ル &gt; ープール</u> 月	ale.	-i-	+		±		188 m
11:00	Я	火	水	<b>木</b> 11:00(30分)アクアウォー	金	I	日	曜日 11:00
11.00				ク・青木	11·20(30分)水泳入門·長	11:20(30分)アクアウォー	11:15(30分)アクアビクス・	11.00
11:30				11:40(30分)アクアビクス・	11:20(30分)水泳入門·長 塚	ク&ジョグ・長塚	小池	11:30
11.30				青木				11.50
12:00					<b>.</b>	12:05(30分)初級クロール	12:00(30分)初級バタフラ	12:00
12.00		12:20(30分)アクアビクス・				•長塚	12:00(30分)初級バタフラ イ・矢島	12.00
12:30		12:20(30分)アクアビクス・ 小池						12:30
12.00							12:45(30分)中級水泳・矢	12.00
13:00							島	13:00
10.00								10.00
13:30								13:30
10.00								10.00
14:00								14:00
14.00			14:20(30分)中級クロール		14:20(30分)アクアウォー			14.00
14:30			· 谷本		14:20(30分)アクアウォー ク・長塚			14:30
14.30								14.30
15:00		ļ	15:00(20公)知級パタフラ		15:00(30分)中級水泳・小	 		15.00
15:00			15:00(30分)初級バタフラ イ・谷本		池			15:00
45.00	休							45.00
15:30								15:30
	餌							
16:00	口口							16:00
16:30	н							16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:10(30分)初級バタフライ・谷本		19:10(30分)初級背泳ぎ・ 小池				19:00
19:30								19:30
		19:50(30分)スイムトレー ニング・谷本	19:50(30分)中級水泳·谷 本	19:50(30分)中級バタフライ・小池				
20:00				1 476				20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日

作成日:2025/09/25 15:36:41