

# 年間カレンダー

2020年 6月 ▶ 2020年 9月

更新日:2020/6/21

## 2020 6月

| 日  | 月         | 火                      | 水         | 木                      | 金  | 土         |
|----|-----------|------------------------|-----------|------------------------|----|-----------|
|    | 1<br>休館日  | 2<br>1週目<br>膝腰<br>1週目  | 3<br>1週目  | 4<br>1週目<br>膝腰<br>1週目  | 5  | 6<br>1週目  |
| 7  | 8<br>休館日  | 9<br>2週目<br>膝腰<br>2週目  | 10<br>2週目 | 11<br>2週目<br>膝腰<br>2週目 | 12 | 13<br>2週目 |
| 14 | 15<br>休館日 | 16<br>3週目<br>膝腰<br>3週目 | 17<br>3週目 | 18<br>3週目<br>膝腰<br>3週目 | 19 | 20<br>3週目 |
| 21 | 22<br>休館日 | 23<br>4週目<br>膝腰<br>4週目 | 24<br>4週目 | 25<br>4週目<br>膝腰<br>4週目 | 26 | 27<br>4週目 |
| 28 | 29<br>休館日 | 30<br>休講               |           |                        |    |           |

## 2020 7月

| 日  | 月         | 火                       | 水         | 木                             | 金                | 土         |
|----|-----------|-------------------------|-----------|-------------------------------|------------------|-----------|
|    |           |                         | 1<br>1週目  | 2<br>1週目<br>膝腰<br>1週目         | 3                | 4<br>1週目  |
| 5  | 6<br>休館日  | 7<br>1週目<br>膝腰<br>1週目   | 8<br>2週目  | 9<br>2週目<br>膝腰<br>★2週目        | 10               | 11<br>2週目 |
| 12 | 13<br>休館日 | 14<br>2週目<br>膝腰<br>★2週目 | 15<br>3週目 | 16<br>3週目<br>膝腰<br>★3週目       | 17               | 18<br>3週目 |
| 19 | 20<br>休館日 | 21<br>3週目<br>膝腰<br>★3週目 | 22<br>4週目 | 23<br>海の日<br>4週目<br>膝腰<br>4週目 | 24<br>スポーツ<br>の日 | 25<br>4週目 |
| 26 | 27<br>休館日 | 28<br>4週目<br>膝腰<br>4週目  | 29<br>1週目 | 30<br>1週目<br>膝腰<br>1週目        | 31               |           |

## 2020 8月

| 日  | 月                | 火                      | 水         | 木                      | 金  | 土         |
|----|------------------|------------------------|-----------|------------------------|----|-----------|
|    |                  |                        |           |                        |    | 1<br>1週目  |
| 2  | 3<br>休館日         | 4<br>1週目<br>膝腰<br>1週目  | 5<br>2週目  | 6<br>2週目<br>膝腰<br>2週目  | 7  | 8<br>2週目  |
| 9  | 10<br>山の日<br>休館日 | 11<br>2週目<br>膝腰<br>2週目 | 12<br>休講  | 13<br>休講               | 14 | 15<br>休講  |
| 16 | 17<br>休館日        | 18<br>3週目<br>膝腰<br>3週目 | 19<br>3週目 | 20<br>3週目<br>膝腰<br>3週目 | 21 | 22<br>3週目 |
| 23 | 24<br>休館日        | 25<br>4週目<br>膝腰<br>4週目 | 26<br>4週目 | 27<br>4週目<br>膝腰<br>4週目 | 28 | 29<br>4週目 |
| 30 | 31<br>休館日        |                        |           |                        |    |           |

## 2020 9月

| 日  | 月                 | 火                              | 水         | 木                      | 金  | 土         |
|----|-------------------|--------------------------------|-----------|------------------------|----|-----------|
|    |                   | 1<br>1週目<br>膝腰<br>1週目          | 2<br>1週目  | 3<br>1週目<br>膝腰<br>1週目  | 4  | 5<br>1週目  |
| 6  | 7<br>休館日          | 8<br>2週目<br>膝腰<br>2週目          | 9<br>2週目  | 10<br>2週目<br>膝腰<br>2週目 | 11 | 12<br>2週目 |
| 13 | 14<br>休館日         | 15<br>3週目<br>膝腰<br>3週目         | 16<br>3週目 | 17<br>3週目<br>膝腰<br>3週目 | 18 | 19<br>3週目 |
| 20 | 21<br>敬老の日<br>休館日 | 22<br>秋分の日<br>4週目<br>膝腰<br>4週目 | 23<br>4週目 | 24<br>4週目<br>膝腰<br>4週目 | 25 | 26<br>4週目 |
| 27 | 28<br>休館日         | 29<br>休講                       | 30<br>休講  |                        |    |           |

### 成人スイミング スクール

火曜 11:15~12:15

水曜 10:15~11:15  
20:15~21:15

木曜 12:00~13:00

土曜 19:15~20:15

### ■レッスンの流れ

- 0~5分 体調確認・体操・ストレッチ
- 5~10分 ウォーミングアップ
- 10~20分 復習練習
- 20~50分 メイン練習
- 50~60分 予習練習・クールダウン

### ■祝日営業について

祝日営業日は営業時間が短縮の為、夜の成人スイミングスクールは休講となります。その際のお振替は2ヶ月後まで有効となります。

### ■振替

月4回まで受講可能です。振替日はフロントスタッフ、又はお電話にてご予約ください。

### ■成人スイミングスクール情報はコチラ

<https://www.s-re.jp/suminoe/school/>

### 膝・腰機能改善 スクール

火曜 13:20~14:20

木曜 13:00~14:00

【測定日】★

7月/14・21(※) 7月/9・16(木)