



プール12月日曜担当



12/4

9:30(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

下園

9:55(20分)
お楽しみレッスン
(水中運動)
水中貯筋&HIIT

下園

10:20(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
平泳ぎ

下園

14:00~18:00
ファミリースイミング

12/11

8:45~9:45
お試し
ジュニアスクール

ジュニアスクール
10:00~11:00
幼小コース 開講
11:00~12:00
小中コース 開講

ジュニアスクール
第2土曜振替日
・めざましウオーク
&ストレッチ
・お楽しみレッスン
・お楽しみレッスン
(泳法)
休講

12/18

9:30(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

岩田

9:55(20分)
お楽しみレッスン
(水中運動)
アクアエクササイズ
&HIIT

岩田

10:20(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
平泳ぎ

岩田

12/25

9:00~10:30
11:00~12:30

ジュニアスクール
水上クリスマス会

ジュニアスクール
イベント開催
・めざましウオーク
&ストレッチ
・お楽しみレッスン
・お楽しみレッスン
(泳法)
休講