



# 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