



# プール3月日曜担当



## 3/5

9:30(20分)

めざましウオーク&  
ストレッチ

徳満

9:55(20分)

お楽しみレッスン  
(水中運動)  
お腹・太ももシェイプ

徳満

10:20(20分)

お楽しみレッスン(泳法)  
初心者水泳(クロール息継ぎ)

徳満

14:00~18:00  
ファミリースイミング

## 3/12

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  
休講

無料体験会



## 3/19

9:30(20分)

めざましウオーク&  
ストレッチ

西俣

9:55(20分)

お楽しみレッスン  
(水中運動)  
水中貯筋トレーニング  
&HIIT

西俣

10:20(20分)

お楽しみレッスン(泳法)  
初心者水泳(クロール息継ぎ)

西俣

## 3/26

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

岩田

10:20(20分)

お楽しみレッスン(泳法)  
初心者水泳(クロール息継ぎ)

岩田