



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