



プール4月日曜担当



4/2

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

岩田

10:25(20分)
アクアエクササイズ

岩田

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
平泳ぎ(初心者向け)

岩田

4/9

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

徳満

10:25(20分)
リズムアクア

徳満

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
平泳ぎ(初心者向け)

徳満

14:00~18:00
ファミリースイミング

4/16

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

岩田

10:25(20分)
アクアエクササイズ
&HIIT

岩田

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
平泳ぎ(初心者向け)

岩田

4/23

8:45~9:45
お試し
ジュニアスクール

10:00(20分)
めざましウオーク&
ジョギング

下園

10:25(20分)
アクアエクササイズ&
ストレッチ

下園

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
平泳ぎ(初心者向け)

下園

無料体験デー

4/30

10:00(20分)
めざましウオーク&
ジョギング

西俣

10:25(20分)
水中貯筋
トレーニング

西俣

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
平泳ぎ(初心者向け)

西俣