



プール4月日曜担当



4/7

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

泊

10:25(20分)
お楽しみレッスン
(水中運動)
アクアビクス

泊

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
バタフライ

泊

14:00~18:00
ファミリースイミング

4/14

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

徳満

10:25(20分)
お楽しみレッスン
(水中運動)
アクアシェイプ

徳満

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
平泳ぎ

徳満

4/21

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

西俣

10:25(20分)
お楽しみレッスン
(水中運動)
太ももシェイプ

西俣

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
背泳ぎ

西俣

4/28

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

岩田

10:25(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

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
クロール

岩田