



# プール8月日曜担当



## 8/4

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

徳満



## 8/11

10:00(20分)  
めざましウオーク&  
ストレッチ

西俣

10:25(20分)  
太ももシェイプ  
&バタ足

西俣

10:50(20分)  
お楽しみレッスン(泳法)  
背泳ぎ

西俣

## 8/18

10:00(20分)  
めざましウオーク&  
ストレッチ

泊

10:25(20分)  
水中エクササイズ  
泊

泊

10:50(20分)  
お楽しみレッスン(泳法)  
クロール

泊

13:00~17:00  
ファミリースイミング

## 8/25

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)  
バタフライ

岩田

13:00~17:00  
ファミリースイミング