



プール3月日曜担当



3/2

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

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

13:00~17:00
ファミリースイミング

3/9

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

3/16

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

下園

10:25(20分)
アクアエクササイズ
&HIIT

下園

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
平泳ぎ

下園

3/23

10:00(20分)
めざましウオーク&
ジョギング

岩田

10:25(20分)
お腹シェイプ

岩田

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
バタフライ(初心者向け)

岩田

3/30

9:00~10:00
春休み短期
ジュニアスクール

10:25(20分)
アクアシエイプ

徳満

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
クロール(初心者向け)

徳満