



プール4月日曜担当



4/6

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)
水中エクササイズ

泊

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
バタフライ

泊

13:00~17:00
ファミリースイミング

4/13

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

4/20

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)
お腹シェイプ

岩田

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
平泳ぎ

岩田

4/27

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)
クロール

徳満