



プール6月日曜担当



6/1

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

徳満

10:25(20分)
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

6/8

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

岩田

6/15

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

13:00~17:00
ファミリースイミング

6/22

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

西俣

10:25(20分)
ダンベル
エクササイズ

西俣

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
背泳ぎ

西俣

6/29

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

泊

10:25(20分)
アクアエクササイズ

泊

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
バタフライ

泊