



プール7月日曜担当



7/6

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

13:00~17:00

ファミリースイミング

7/13

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

7/20

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)
クロール

西俣

7/27

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