



プール8月日曜担当



8/3

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)
クロール

徳満

8/10

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

西俣

10:25(20分)
アクアダンス

西俣

10:50(20分)
お楽しみレッスン(泳法)
バタフライ

岩田

8/17

10:00(20分)
めざましウオーク&
ストレッチ

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)
背泳ぎ

泊

13:00~17:00
ファミリースイミング

8/24

9:00~10:00
夏休み短期ジュニア
スクール
※プールサイド観覧あり

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)
初心者水泳

小原

13:00~17:00
ファミリースイミング

8/31

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)
平泳ぎ

小原

