



プール11月日曜担当



11/2

9:15(30分)
アクアシェイプ

徳満

10:00(60分)
ジュニア特別レッスン

13:00~15:00
プール無料開放

11/9

無料開放デー

ジュニアスクール
9:30~10:30
幼小コース 開講
11:00~12:00
小中コース 開講

14:00~17:00
ファミリースイミング

無料開放デー
スケジュールを
ご確認ください。

11/16

10:00(30分)
水中貯筋&
HIITトレーニング

岩田

10:40(30分)
背泳ぎ

岩田

11/23

10:00(30分)
アクアエクササイズ

泊

10:40(30分)
クロール

泊

11/30

10:00(30分)
水中ウォーキング

小原

10:40(30分)
平泳ぎ

小原