

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~	19:30~	19:55~		
月	水中運動 ウォーキング	水中エアロビクス	▲ 背泳ぎ ☆ 自由形	コーチにおまかせ トレーニング	▲☆ 背泳ぎ	▲☆ 平泳ぎ	▲☆ 自由形	▲ 平泳ぎ トレーニング		
火	▲ 基礎 ☆ 平泳ぎ		▲ バタフライ ☆ 背泳ぎ	▲☆ 飛び込み	14:25~14:50 水中エアロビクス		▲☆ バタフライ	▲☆ バタフライ	水中エアロビクス	
水	10:40~ ストレッチ運動		▲ ワンポイント ☆ 自由形	コーチにおまかせ トレーニング (Fin)	▲☆ バタフライ	▲☆ ミニトレ	▲☆ 自由形	▲ 背泳ぎ トレーニング		
木	▲ 自由形 ☆ 背泳ぎ		▲ 平泳ぎ ☆ バタフライ	▲☆ ワンポイント	14:25~14:50 水中エアロビクス		▲☆ 平泳ぎ	▲☆ 平泳ぎ	水中エアロビクス	
金	音楽に合わせて スローウォーキング		▲ 自由形 ☆ 平泳ぎ	コーチにおまかせ トレーニング	▲☆ スローウォーキング	▲☆ 自由形	▲☆ 背泳ぎ	▲ ワンポイント トレーニング		
土	コーチと一緒に 水の中で 水中エアロビクス		▲ バタフライ ☆ ミニトレ	現在、家族開放は行っておりません。		現在、家族開放は行っておりません。		19:00~	19:25~	
日									▲☆ 自由形	ミニトレーニング

▲	初級レッスン	☆今月の担当コーチ☆	歌野原先生 神田先生 宮崎先生 古賀先生 錦戸先生 宮本先生 寺嶋先生	休校日のお知らせ	
☆	中上級レッスン			3月20日(土) 春分の日 3月29日(月)・30日(火)・31日(水) 月末休校日	
基礎	浮き方や立ち方など水慣れのレッスン				

新規会員募集キャンペーン

ご紹介してくださった方には
クオカード1,000円分を進呈
ご家族をご紹介してくださった方には
クオカード2,000円分を進呈

キャンペーン特典

入会金
1万円無料

水泳用品一式無料

マスタース 水着+キャップ+ゴーグル
幼児・学童 水着+キャップ+バッグ+ゴーグル

6/6(日)まで