


| 午前の部 | | 10:30~ | 11:00~ | 11:30~ | 12:00~ | 午後の部 | | 20:00~ | 20:30~ |
|--|-----------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-------------------|--------------------------------|------|--------|---------------------------------------|---------------|
| 月 | S | AQUA ウォーキング | 水中エアロビクス | ● クロール ○ バタフライ | ● ミニトレーニング ○ トレーニング | 月 | | ● 水中エアロビクス ○ | ● 平泳ぎ |
| 火 | ● ○ | ● クロール ○ 背泳ぎ | | ● 背泳ぎ ○ バタフライ | ● ワンポイント ①③週 ○ スタート・ターン ②④週 | 火 | S | AQUA ウォーキング | ● トレーニング ○ |
| 水 | S | AQUA ウォーキング | 水中運動 プログラム (音楽に合わせて) | ● 背泳ぎ ○ クロール | ● 平泳ぎ ○ トレーニング | 水 | ● ○ | 好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ | ● 水中エアロビクス |
| 木 | ● ○ | ● 基礎レッスン ○ クロール | 水中エアロビクス | ● バタフライ ○ 平泳ぎ | | 木 | S | AQUA ウォーキング | ● トレーニング ○ |
| 金 | S | AQUA ウォーキング | | ● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ | ● ミニトレーニング ○ トレーニング | 金 | | ● 水中エアロビクス ○ | ● 背泳ぎ |
| 土 | ●○ | 好きな泳法を 選択 クロール・背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ | 水中運動 プログラム (音楽に合わせて) | ●○ ミニトレーニング | | 土 | | | |
| 日 | 12:40~16:00は会員様のみご利用いただけます。 | | | | | | | | |
| ●→初心者レッスン ○→中・上級者レッスン S→水中運動レッスン(◎ワンポイントは初級者~上級者まで入れます。※バタ足などでも大丈夫ですのでお気軽にご参加ください) | | | | | | | | | |
| 休校日: 月末休校日は29~30日です。お間違えのないようよろしくお願いいたします。 | | | | | | | | | |


6月



蒸し暑い日が続きますね!

プールに入っていると気づきにくいですが汗をかくことによる脱水症状は起こりますので

こまめに水分補給を行いましょう!!



お知らせ

6/5
まで!!!

キャンペーン終了まで
あとわずか!!!

無料体験も行っております
のでぜひご来校くださいませ!!!