

2023年

11月 レッスンメニュー 小倉南校 TEL471-1777

	あさ				ひる	よる		
	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:15~	19:30~	20:00~	
月	泳法レッスン	水中エアロビクス	フィンスイム	クロール	水中歩行	初級4泳法 レッスン	水中バレー	
火	平泳ぎ	水中エアロビクス	ミートレーニング	水中バレー	水中バレー	19:45~ 水中エアロビクス	20:15~ トレーニング	
水	クロール	水中エアロビクス	ミートレーニング	バタフライ		初級4泳法 レッスン	水中バレー	
木	水中バレー	水中エアロビクス	ミートレーニング	★4泳法 基礎レッスン	リクエスト スイム	フィンスイム	20:15~ トレーニング	
金	水中歩行	水中エアロビクス	ミートレーニング	平泳ぎ	リクエスト	水中歩行	水中バレー	
土	水中バレー	水中エアロビクス	ミートレーニング		●泳ぐコースでの、2列歩行は他の会員様のご迷惑になりますのでお控えください。 ●レッスン後などは、水分補給を摂られます様にお願い致します。			
日	自由遊泳 13:00~16:00まで会員様のみご利用できます					※26日(日)の自由遊泳はジュニアカップ大会を開催致しますので臨時休校とさせていただきます。 ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。		

11月度
休校日

3日
(金)
23日
(木)
29日
(水)
30日
(木)