

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~	19:30~
月		水中 エアロビクス	☆ 自由形	▲ ワンポイント ☆ トレーニング	14:10~14:35 水中ウォーキング		月 ▲ 自由形 ☆ トレーニング
火	水中運動 ウォーキング	▲ 背泳ぎ	☆ バタフライ		14:25~14:50 水中エアロビクス		火 水中エアロビクス
水		水中 エアロビクス	☆ 背泳ぎ	▲ バタフライ ☆ トレーニング	▲☆ 平泳ぎ	▲☆ バタフライ	水 ▲ 背泳ぎ ☆ トレーニング
木	スロー ウォーキング	▲ 平泳ぎ	☆ 自由形		14:10~14:35 ミニトレ		木 水中ウォーキング
金		水中 エアロビクス	☆ 平泳ぎ	▲ 自由形 ☆ トレーニング	▲☆ 背泳ぎ	▲☆ 自由形	金 ▲ 平泳ぎ ☆ トレーニング
土	音楽と一緒に ウォーキング	▲ 背泳ぎ ☆ ミニトレ					土

マスターズ会員様は10:00~16:00まで遊泳できます。

▲	初級レッスン	☆今月の担当コーチ☆			☆休校日のお知らせ☆
☆	中上級レッスン	歌野原先生	錦戸先生		14日(月)=祝日休校日(スポーツの日)
基礎	浮き方や立ち方など水慣れのレッスン	池永先生	美穂先生		29日(火)~31日(木)=月末休校日

紹介キャンペーン実施中

1名ご紹介につき1,000円分
ご家族様だと2,000円分プレゼント

キャンペーン中のご入会で
入会金 水泳用品一式 **無料!**

TRICK
OR
TREAT

