

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~	19:30~	
月		水中 エアロビクス	☆ 平泳ぎ	▲ ワンポイント ☆ トレーニング	▲☆ 自由形	▲☆ 平泳ぎ	月	▲ 4泳法 ☆ トレーニング
火	水中運動 ウォーキング	▲ バタフライ	☆ 背泳ぎ		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	☆ バタフライ	▲ 平泳ぎ ☆ トレーニング	▲☆ バタフライ	▲☆ 背泳ぎ	水	▲ 4泳法 ☆ トレーニング
木	水中運動 ウォーキング	▲ 自由形 ☆ トレーニング					木	水中ウォーキング
金		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 ミニトレ		金	▲ 4泳法 ☆ トレーニング
土	水中運動 ウォーキング	▲ 背泳ぎ ☆ ミニトレ	10:00~18:00まで遊泳できます。					
日	マスタース会員様は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☆		☆今月の休校日のお知らせ☆
☆	中上級レッスン	歌野原先生	錦戸先生	29日(月)~30日(火)…月末休校日
基礎	浮き方や立ち方など水慣れのレッスン	大森先生	柴山先生	

新規会員募集中

お知り合いの方を紹介していただくと
入会していただいた方に

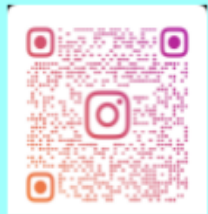
入会金
+
水着・キャップ

免除


ご家族やお友だちと一緒に
スイミング始めてみませんか?

紹介者様に
QUOカード
1,000円分進呈

無料体験受付中!!!



Instagram



LINE

