




プールプログラム 2021 4月~6月

	月	火	水	木	金	土	日
11:00 S	水中バレー 聡美 (45分)	スイムレッスン 浪瀬 (45分)	ベビースイミング 10:45~11:30 フリー 	わいわい ウォーキング 浪瀬 (30分)	フリー	フリー 	休館日
13:45 S	 らく~なスイム (クロール編) 砂月 (45分)	(1・3・5週) みんなで泳ごう (2・4週) ダンベルエクササイズ 砂月 (45分)(30分)	水中バレー 聡美 (45分)	スイムレッスン 尾上 (45分)	水中バレー ローター (45分)		
20:00 S	フリー	アクアビクス 砂月 (30分)	水中バレー 尾上 (45分)	わいわい ウォーキング 本田 (30分)	フリー 		

祝日のレッスンはお休みとなります。ご了承ください。