

プールプログラム 2022 1月~3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 尾上 (45分)	ベビースイミング 10:45~11:30 フリー 	スイムレッスン 砂月 (45分)	水中バレー ローター (45分)		休館日
13:45 S	スイムレッスン 浪瀬 (45分)	ウォーキングコースを 2コース開放します 13:45~15:00まで	水中バレー 聡美 (45分)	ウォーキングコースを 2コース開放します 13:45~15:00まで	フリー	フリー	
20:00 S	フリー	ストレッチ レクリエーション 浪瀬 (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。