


プールプログラム 2023 10月~12月

	月	火	水	木	金	土	日
11:00 S	スイムレッスン 浪瀬 (45分)	フ リ ー	ベビースイミング 10:45~11:30 フ リ ー 	フ リ ー	水中バレー (11:15~12:00) ローター (45分)		休 館 日
13:45 S	水中バレー 聡美・橋本 (45分)	スイムレッスン 尾上 (45分)	水中バレー 聡美・橋本 (45分)	スイムレッスン 砂月 (45分)	フ リ ー	フ リ ー	
20:00 S	フ リ ー	ツールで エクササイズ 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。