

	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	▲☆ 背泳ぎ	▲☆ バタフライ	月	▲ 4泳法 ☆ トレーニング
火	水中運動 ウォーキング	▲ 平泳ぎ	☆ 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	▲☆ クロール	水	▲ 4泳法 ☆ トレーニング
木	水中運動 ウォーキング	▲ 背泳ぎ ☆ トレーニング	/	/	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	▲ ワンポイント ☆ トレーニング			金	▲ 4泳法 ☆ トレーニング
土	水中運動 ウォーキング	▲ 自由形 ☆ 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	村岡先生
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	
				20日(月)…祝日休校日 29日(水)~31日(金)…月末休校日

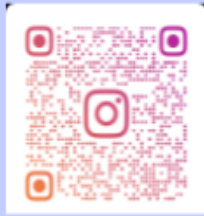

新規会員募集中

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

7月~9月の毎週日曜日の
13:30~16:00は有料
開放の為、第1プールの
利用を制限させて頂きま
す。ご理解とご協力の程、
よろしくお願いいたしま
す。

無料体験受付中!!

Instagram

LINE