

2024年 11月 レッスンメニュー 小倉南校 TEL471-1777

	あさ				ひる	よる		
	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:15~	19:40~	20:10~	
月	リクエスト	水中エアロ ピクス	スイム& ラン	バタフライ	水中バレー	クロール	水中バレー	11月度 休校日 4日(月) 文化の日 振替休日 23日 勤労感謝の日 29日・30日 月末休校日
火	平泳ぎ	水中エアロ ピクス	ミニトレ	水中バレー	背泳ぎ	水中エアロ ピクス	トレー ニング	
水	クロール	水中エアロ ピクス	バタフライ	フィン スイム	/	/	水中バレー	
木	水中バレー	水中エアロ ピクス	ミニトレ	背泳ぎ	バタフライ	リクエスト	トレー ニング	
金	水中運動	水中エアロ ピクス	ミニトレ	クロール	平泳ぎ	/	水中バレー	
土	水中バレー	水中エアロ ピクス	ミニトレ	/	※プール内 のお願いで す。	●泳ぐコースでの2列歩行は、他 の会員様のご迷惑になるのでお控えく ださい。		
日	自由遊泳13:00~16:00まで会員様のみご利用できます				●レッスン後などは、水分補給を摂られ ますようお願い致します。			