

11:00

11:00~(30分)
★ エンジョイ ウォーキング 奥村

11:35~(30分)
★ 素敵に泳ごう クロール 奥村
★ 基本を学ぼう クロール 岩竹

12:10~(30分)
★ 水中 ジョギング 奥村
★ 基本を学ぼう 平泳ぎ 岩竹

12:45~(45分)
★ チャレンジクロール パタフライ50m 岩竹
★ 素敵に泳ごう 4泳法 武田

14:00~(45分)
親子ベビー教室

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

14:45

★
↓
はじめての方も参加出来ます

20:30~(30分)
★ 素敵に泳ごうパタフライ 松尾

21:05~(30分)
★ アクアオリジナル 松尾

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

21:45

11:15

11:15~

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

12:10~(45分)
★ 水中リラックスヨガ 田口

13:00~(50分)
幼・保/水泳教室

◆都合により担当インストラクター・レッスン内容が変更する場合がございます。
予めご了承願います。

20:00~(30分)
★ 基本を学ぼうクロール 松尾

20:35~(30分)
★ シェイプアクア 松尾

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

21:45

11:10

11:10~(30分) 11:15~
★ 基本を学ぼう 背泳ぎ 寺平
親子ベビー教室

11:45~(30分)
★ 素敵に泳ごうパタフライ 寺平

12:15~(30分)
★ アクアファイター 田口

12:30~(60分)
幼・保/水泳教室

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

コーチ紹介

奥村→奥村先生
武田→武田先生
岩竹→岩竹先生
田口→田口先生
寺平→寺平先生
松尾→松尾先生

20:30~(45分)
★ 目指せスイマー 奥村

21:15~(15分)
★ 水中ウォーキング 15 奥村

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

21:45

11:00

11:00~

11:10~(60分) 11:00~
★ 担当制 クラス 岩竹
幼稚園 保育園 水泳教室
クロール・背泳ぎを25M泳げるようになろう

12:00(45分)
★ ボール de ハッスル 奥村

13:00~(60分)
幼・保/水泳教室

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

★
レッスン内容の確認はウラ面をご覧ください

20:00~(30分)
★ 基本を学ぼう平泳ぎ 奥村

20:35~(30分)
★ 脂肪バイバイ 奥村

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

21:45

11:00

11:10~(30分)
★ シェイプアクア 田口

11:50~(30分)
★ 脂肪バイバイ 田口
★ 基本を学ぼう 平泳ぎ 寺平

12:25~(30分)
★ 素敵に泳ごう クロール 寺平
★ 基本を学ぼう パタフライ 武田

13:00~(45分)
★ 目指せ!スイマー 奥村

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

★
今月の休館日

5日(日)	/	11日(土)
12日(日)	/	19日(日)
26日(日)	/	29日(水)

となります。

20:30~(60分)
★ 担当制 クラス 松尾
クロール・平泳ぎを25M泳げるようになろう

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

21:45

11:15

11:15~

11:30~(30分) 11:30~
★ オリジナルアクア 松尾
親子ベビー教室

12:05~(60分)
★ メニュースイム

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

13:30

★
この時間帯はお友達やご家族と一緒に楽しくお過ごし下さい。
会員の方と一緒になら、どなた様でもご利用頂けます。
但し、小学生以下の方は保護者同伴のもと20時30分からのご利用とさせていただきます。

21:45

休館日

