

プール祝日プログラム

初級トレーニング、アクアシェイプ、4泳法《スキルアップ》、中級トレーニング、アクアウォーキング&エクササイズ、レベルアップスイムの内容はプールプログラムにて掲載

7/20(月)海の日

- 14:00～14:50 アクアシェイプ（木村）20名 誰でも
- 15:00～15:50 スイムトライアル（唐島田・櫻田）10名 会員限定
1種目のタイム測定と泳ぎのアドバイスをを行います！
- 16:00～16:50 初級トレーニング（櫻田）15名 会員限定

8/11(火)山の日

- 15:00～15:50 4泳法《スキルアップ》（櫻田）15名 会員限定
- 16:00～16:50 中級トレーニング（櫻田）15名 会員限定

9/21(月)敬老の日

- 14:00～14:50 シェイプアップ（木村）20名 誰でも
- 15:00～15:50 スイムイリュージョンII（唐島田・木村）15名 会員限定
指導者2名の特別プログラム 自分の泳ぎを変えましょう！

9/22(火)国民の休日

- 15:00～15:50 4泳法《スキルアップ》（櫻田）15名 会員限定
- 16:00～16:50 中級トレーニング（櫻田）15名 会員限定

9/23(水)秋分の日

- 13:00～13:50 アクアウォーキング&エクササイズ（深田）15名 誰でも
- 14:00～14:50 楽しく水泳（深田）10名 誰でも
水慣れから始まり、12.5mを泳ぐ基礎練習を行ないます！
- 15:00～15:50 レベルアップスイム（安藝）15名 誰でも