

プール月限定プログラム

7月	日(曜日)	時間	教室名	定員
	2,9,16, 23,30(木)	16:00～ 16:50	やってみよう！ バタフライ (安藝)	10名
	【誰でも】 12.5mバタフライにチャレンジ！			
	3,10,17, 24,31(金)	17:00～ 17:50	アクアウォーキング &イクサイズ ファイト!! (深田)	10名
	【誰でも】 ちょっと激しめな♪ 水中でのウォーキングと筋力トレーニング			

8月	日(曜日)	時間	教室名	定員
	5,12,19, 26(水)	14:00～ 14:50	スタート練習会 (櫻田)	10名
	【会員限定】 各泳法のスタート練習を行ないます			
	5,12,19, 26(水)	15:00～ 15:50	スプリント トレーニング (櫻田)	10名
【会員限定】 競技大会等に備えたい方へ！				

9月	日(曜日)	時間	教室名	定員
	2,9,16, 30(水)	15:00～ 15:50	大人の泳ぎ方 チェック (唐島田)	10名
	【会員限定】 2日クロール、9日背泳ぎ、 16日平泳ぎ、30日バタフライ 泳ぎをチェック			
	5,12,19, 26(土)	15:00～ 15:50	スイムマジック☆ (木村)	10名
【誰でも】 12.5m泳げる人対象 12.5～25mを楽に泳げるようになりたい方向け				