

プール月限定プログラム

	日(曜日)	時間	教室名	定員
10月	6,13,20, 27(火)	17:00~ 17:50	スイマーの体づくり (唐島田)	10名
	【誰でも】スイマーに必要な体幹の 筋力トレーニングとストレッチをしよう！			

	日(曜日)	時間	教室名	定員
11月	7,14,21, 28(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 12.5m~25mを楽に泳げるようになりたい方向け			

※『パワープッシュスイム』は**中止**となります。

	日(曜日)	時間	教室名	定員
12月	6,13,20, 27(日)	9:00~ 9:50	モーニング アクアエクササイズ(深田)	10名
	【誰でも】水中ウォーキング、筋トレ、リラクゼーションで 朝から体をすっきり！			