

スポーツ教室（プール） 12月～

	火	水	木	金	土	日
	プール	プール	プール	プール	プール	プール
9:00～					初めての成人水泳	ウォーキング&スイム
					成人水泳（初中級）	
10:00～					水中ウォーキング	障害者水泳（月1回）
						初めて成人水泳
11:00～					親子でプール遊び	成人水泳（初中級）
12:00～						
13:00～	S ワンポイント スイミング S 初めて水泳		水中ウォーキング	S 水中ウォーキング S 水中筋トレ		
14:00～	成人水泳（初中級）	成人水泳（初中級）		脂肪燃焼アクア	水慣れトレーニング	
	初めての成人水泳	初めての成人水泳				
15:00～	水慣れトレーニング	水慣れトレーニング			キッズスイミング	
	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	
16:00～	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	ジュニアスイミング①	
	ジュニアスイミング①	ジュニアスイミング①	ジュニアスイミング①	ジュニアスイミング①	ジュニアスイミング②	
17:00～	ジュニアスイミング①	ジュニアスイミング①	ジュニアスイミング①	ジュニアスイミング②	ジュニアスイミング①	
	ジュニアスイミング②	ジュニアスイミング②	ジュニアスイミング②	ジュニアスイミング①		
	ジュニアスイミング③					
18:00～	苦手克服スイミング		苦手克服スイミング	4泳法プログラム		
19:00～	水中筋トレ	初めての成人水泳	成人水泳（初中級）	初めての成人水泳		
		成人水泳（初中級）		成人水泳（初中級）		
20:00～	AQUA ZUMBA®	初めての平泳ぎ	ウォーキング&スイム	成人水泳（上級）		



・・・既存教室

・・・新設教室



・・・ショートプログラム