

# 9月プールプログラム

担当：師橋

月

はじめてスイム  
13:00~13:30

7日 バタフライ

14日 背泳ぎ

21日 休 講

28日 クロール

月

レベルアップスイム  
13:35~14:05

7日 クロール

14日 平泳ぎ

21日 休 講

28日 バタフライ

木

はじめてスイム  
13:00~13:30

3日 クロール

10日 平泳ぎ

17日 バタフライ

24日 休 講

木

レベルアップスイム  
13:35~14:05

3日 背泳ぎ

10日 バタフライ

17日 クロール

24日 休 講

金

はじめてスイム  
13:00~13:30

4日 背泳ぎ

11日 クロール

18日 平泳ぎ

25日 休 講

金

レベルアップスイム  
13:35~14:05

4日 平泳ぎ

11日 背泳ぎ

18日 バタフライ

25日 休 講

21日(月・祝)から25日(金)のプールプログラムは、  
すべて休講とさせていただきます。  
からだシェイプ・からだ改善ウォーキングも休講です。