

2023年5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

1日 休 講

8日 クロール

15日 水中スタート

22日 バタフライ

29日 背泳ぎ

月

レベルアップスイム
13:35~14:05

1日 休 講

8日 平泳ぎ

15日 背泳ぎ

22日 クロール

29日 バタフライ

木

はじめてスイム
13:00~13:30

4日 休 講

11日 背泳ぎ

18日 クロール

25日 バタフライ

木

レベルアップスイム
13:35~14:05

4日 休 講

11日 バタフライ

18日 平泳ぎ

25日 背泳ぎ

金

はじめてスイム
13:00~13:30

5日 休 講

12日 平泳ぎ

19日 バタフライ

26日 クロール

金

レベルアップスイム
13:35~14:05

5日 休 講

12日 背泳ぎ

19日 クロール

26日 平泳ぎ

休講のお知らせ

※5月1日(月)から5月5日(金)までゴールデンウィークの為、プールプログラムは休講となります。

- ・ 1日(月) 13時～13時半、13時35分～14時05分
はじめてスイム、レベルアップスイム
14時15分～14時45分
からだシェイプ (担当 師橋)
- ・ 4日(木) 13時～13時半、13時35分～14時05分
はじめてスイム、レベルアップスイム
14時15分～14時45分
からだシェイプ (担当 師橋)
- ・ 5日(金) 13時～13時半、13時35分～14時05分
はじめてスイム、レベルアップスイム
14時15分～14時45分
からだシェイプ (担当 師橋)

プログラムは、休講になりますが、けんこうプールへ身体を動かしに来てくださいね☆
みなさまのご来館をスタッフ一同お待ちしております。

2日(火)の[からだ改善ウォーキング]は、開講いたします。