

2023年10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

2日 クロール

9日 休 講

16日 平泳ぎ

23日 背泳ぎ

30日 バタフライ

月

レベルアップスイム
13:35~14:05

2日 バタフライ

9日 休 講

16日 背泳ぎ

23日 平泳ぎ

30日 クロール

木

はじめてスイム
13:00~13:30

5日 平泳ぎ

12日 背泳ぎ

19日 バタフライ

26日 クロール

木

レベルアップスイム
13:35~14:05

5日 背泳ぎ

12日 バタフライ

19日 クロール

26日 平泳ぎ

金

はじめてスイム
13:00~13:30

6日 バタフライ

13日 クロール

20日 休 講

27日 背泳ぎ

金

レベルアップスイム
13:35~14:05

6日 クロール

13日 平泳ぎ

20日 休 講

27日 バタフライ

お知らせ

10月9日(月・祝)と10月20日(金)の
プールプログラムは、休講となります。

10月9日(月・祝)

- ☆はじめてスイム 13時～13時30分
- ☆レベルアップスイム 13時35分～14時05分
- ☆からだシェイプ 14時15分～14時45分

10月20日(金)

- ☆はじめてスイム 13時～13時30分
- ☆レベルアップスイム 13時35分～14時05分

担当 師橋