

# 2025年1月プールプログラム

月

はじめてスイム  
13:00~13:30

6日 休 講

13日 休 講

20日 バタフライ

27日 背泳ぎ

担当  
師橋

月

レベルアップスイム  
13:35~14:05

6日 休 講

13日 休 講

20日 クロール

27日 平泳ぎ

火

はじめてスイム  
12:00~12:30

7日 休 講

14日 バタフライ

21日 クロール

28日 平泳ぎ

担当  
師橋

火

レベルアップスイム  
12:30~13:00

7日 休 講

14日 背泳ぎ

21日 平泳ぎ

28日 クロール

2025年!!あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願ひいたします。

年末年始、運動は出来ましたか??

9日(木)からプログラム開催です。運動不足・ストレス発散をしにぜひお越しください。スタッフ一同お待ちしております。

# 2025年1月プールプログラム

木

はじめてスイム  
13:00~13:30

2日 休館

9日 クロール

16日 背泳ぎ

23日 クロール

30日 平泳ぎ

担当  
木下

木

レベルアップスイム  
13:35~14:05

2日 休館

9日 平泳ぎ

16日 バタフライ

23日 バタフライ

30日 背泳ぎ

金

はじめてスイム  
13:00~13:30

3日 休館

10日 背泳ぎ

17日 平泳ぎ

24日 バタフライ

31日 クロール

担当  
師橋

金

レベルアップスイム  
13:35~14:05

3日 休館

10日 クロール

17日 背泳ぎ

24日 平泳ぎ

31日 バタフライ

**13日(月)**は祝日の為、  
はじめてスイム・レベルアップスイム・からだシェイプは、  
**休講**となります。

# 休講のご案内

12月23(月)から2025年1月7日(火)まで、冬休み期間のため、プールプログラムは、休講となります。

- ・はじめてスイム
- ・レベルアップスイム
- ・からだシェイプ
- ・からだ改善ウォーキング
- ・水中ウォーキング

今年も残すところ1ヶ月となりました。2024年の個々の目標達成はできそうですか？寒さに負けず、目標達成や健康維持のため、楽しく体を動かしてスッキリしましょう。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

2024年12月28日(土)から2025年1月4日(土)の期間は、年末年始の休館日となっております。2025年1月プールプログラムは1月9日(木)から開催いたします。