

成人ヘルシー(MH)コース 春休み短期水泳教室期間中臨時プログラム

☆春休み短期水泳教室は3月28日(火)～31日(金)の4日間開催となります。

月曜日は変更なし			3/29(水)		3/30(木)			3/31(金)		
プー ル プ ロ グ ラ ム			プー ル プ ロ グ ラ ム		プー ル プ ロ グ ラ ム			プー ル プ ロ グ ラ ム		
			春 休 み 短 期 水 泳 教 室 【 9 : 0 0 ~ 1 1 : 0 0 】		春 休 み 短 期 水 泳 教 室 【 9 : 0 0 ~ 1 1 : 0 0 】 ※アクアビクスは休講致します。			春 休 み 短 期 水 泳 教 室 【 9 : 0 0 ~ 1 1 : 0 0 】		
11:00~11:30 おしえてクロール 萩 原	11:00~11:30 すいすいクロール 北 村	11:00~11:30 スイムコンディション 小 菅								
休 憩 5 分			11:15~12:00 おしえてクロール&背泳ぎ 高 橋	11:15~12:00 がんばれマスターズ 小 菅	11:15~11:45 おしえてクロール 近 藤	11:15~11:45 500M~ 北 村	11:15~11:45 のんびり スイム 黒 田	11:15~11:45 おしえてクロール 黒 田	11:15~11:45 すいすいクロール 萩 原	11:15~11:45 がんばれスイム 高 橋
休 憩 5 分			休 憩 5 分		休 憩 5 分			休 憩 5 分		
11:35~12:05 おしえて平泳ぎ 北 村	11:35~12:05 おしえてバタフライ 萩 原	11:35~12:05 がんばれバタフライ 小 菅	12:05~12:35 ウォーキング&ジョギング 小 菅		11:50~12:20 おしえて背泳ぎ 黒 田	11:50~12:20 おしえてバタフライ 近藤 萩原	11:50~12:20 すいすい背泳ぎ 北 村	11:50~12:20 おしえて背泳ぎ 高 橋	11:50~12:20 おしえて平泳ぎ 黒 田	11:50~12:20 すいすい平泳ぎ 萩 原
			春 休 み 短 期 水 泳 教 室 【 13 : 0 0 ~ 14 : 0 0 】		春 休 み 短 期 水 泳 教 室 【 13 : 0 0 ~ 14 : 0 0 】			春 休 み 短 期 水 泳 教 室 【 13 : 0 0 ~ 14 : 0 0 】		
			※短期期間中は、水・木・金曜日の退館を12:45に変更します。							

※短期期間中の入場は11:00、プログラム開始は11:15からになります。(12:45退館です。)

※バス送迎＝月曜日は有り・木曜日は無し

☆フリースイム・フリーウォーク時間（月曜日＝10:00～14:00 退館 14:15）

☆フリースイム・フリーウォーク時間（火曜日＝中止とさせていただきます。）

☆フリースイム・フリーウォーク時間（水・木・金曜日＝11:00～12:45 ）