

成人ヘルシーコース(昼間の部) 夏休み短期水泳教室期間中臨時プログラム

☆1期 7/23(火)～26(金) 2期 7/30(火)～8/2(金)
 3期 8/6(火)～9(金) 4期 8/20(火)～23(金)

月曜日は変更なし			7/24・7/31・8/7・8/21 (水)			7/25・8/1・8/8・8/22 (木)			7/26・8/2・8/9・8/23 (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		
			短期水泳教室 【9:00～11:00】			短期水泳教室 【9:00～11:00】			短期水泳教室 【9:00～11:00】		
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 高橋(博)	11:00～11:30 スイムコンディション 小菅	11:15～12:00 おしえてクロール背泳ぎ 高橋	11:15～12:00 すいすいクロール背泳ぎ 高橋(博)	11:15～12:00 がんばれマスターズ 小菅	11:15～11:45 アクアピクス 関川	休憩 10分		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 500M 高橋(博)
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 萩原	11:35～12:05 おしえてバタフライ 高橋(博)	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			11:55～12:25 おしえてクロール 小菅	11:55～12:25 のんびりスイム 黒田	11:55～12:25 がんばれ4種目 太田	11:50～12:20 おしえて背泳ぎ 高橋(博)	11:50～12:20 おしえて平泳ぎ 黒田	11:50～12:20 すいすい背泳ぎ 萩原
						12:30～13:00 おしえて背泳ぎ 黒田	12:30～13:00 教えてバタフライ 小菅	12:30～13:00 すいすい平泳ぎ 萩原			
									12:25～12:55 シェイプアップ 萩原		

※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。

※バス送迎＝月曜日は有り・木曜日は迎え無し、送り有り

☆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＝12:00～14:30 退館 14:45)

☆フリースイム・フリーウォーク時間(水・木・金曜日＝11:00～14:00 退館 14:15)

☆フリースイム・フリーウォーク時間(土曜日＝10:00～12:30 退館 12:45)