

春のスイミングスクール 【2023年4月～2023年6月】

		9:00～10:00	10:10～11:10	11:30～12:30	13:00～14:00	14:10～15:10	19:00～20:00	20:10～21:10
スイミング・水中運動	火		初級	らくらく膝腰	初中級	中級	中級	上級4種目
			植田 山中	上田 植田	上田	坂本 今古賀	清水	松江 清水
	水			水曜アクアビクス	ワンポイントレッスン	中級	初中級	ワンポイントレッスン
				田中	松江 清水	坂本 清水	今古賀	松江 今古賀
	木			初級	クロール・背泳ぎ上級	アクアエクササイズ	19:30～20:30 シェイプアップ	
				松江 山中	坂本 松江	今古賀	今古賀	
	金		初級	中級	ワンポイントレッスン	初中級	初級	トータルスイム
			上田 山中	今古賀 清水	清水 今古賀	植田	松江	松江 坂本
	土		ペアペアチャレンジ	初級	中級	脂肪燃焼アクア		
			上田 植田	植田 清水	坂本 清水	上田		

水泳クラス
水中運動クラス

上段・・・2コース  
下段・・・1コース