

9月23日(月・祝) プログラム

プール		スタジオ
10:30~11:00 水中ウォーキング (セルソ)1・2コース	10:30	10:30~11:15  (SHU)
11:10~11:40 水中バレーボール (セルソ)4・5コース	11:00	
	11:30	11:30~12:15  (YU-KI)
12:10~12:40 シニア教室(有料) 5コース	12:00	
	12:30	12:30~13:15  (CELSO)
	13:00	<<定員20名>>
13:30~14:00 初級クロール (横山)4・5コース	13:30	13:30~14:15  (YU-KI)
14:10~14:40 初級背泳ぎ (横山)4・5コース	14:00	<<定員25名>>
14:55~アウフゲース	14:30	
	15:00	
15:30~16:45 4・5コース	15:30	
16:45~18:00 3・4・5コース	16:00	16:00~ 子どもダンス教室
子どもスイミング	18:00	

※デイ会員様は10時~17時でご利用いただけます