

プールレッスン案内

2017年12月～2018年1月

ウインディ

http://www.windy.cc tel.076-468-3333 fax.076-467-4333

	月		火		水		木		金		土	日
	20m	流水	20m	流水	20m	流水	20m	流水	20m	流水		
10:00												
30												
11:00		☺ かんたん 水中運動 手塚		健康教室 (登録制)	☺ はじめて スイミング			健康教室 (登録制)	健康教室 (登録制)	☺ エンジョイ ウォーク		
30												
12:00												
30												
13:00												
30												
14:00		水泳 何でも相談	☺ はじめて プール					週替わり スイミング	月替わり スイミング			
30		伏黒		☺ エンジョイアクア エクササイズ				手塚	細田			
15:00												
30												
16:00		ジュニア水泳 教室 (登録制)										
30												
17:00												
30												
18:00												
30												
19:00												
30												
20:00												
30												
21:00												

幼児用プール
中心に利用します
(12/5)

全面
利用します
(1月毎週)

2コース
利用します
(12/1と1月毎週)

12	7	クロール
	14	背泳ぎ
	21	平泳ぎ
	28	レッスン休み
1	4	バタフライ
	11	クロール
	18	背泳ぎ
	25	平泳ぎ

12/23(土)～1/3(水)は
プールレッスンお休み

2コース
利用します
(1/15, 22, 29)

☺ のレッスンは初心者の方でも安心の内容です
はどなたでもご参加いただけるレッスンです (予約はいりません)

12月	11日(月)、12日(火)、13日(水)、26日(火)
1月	9日(火)、23日(火)

21:00 閉館 (トレーニングジム・プールゾーン 20:30 終了)

※レッスン開始10分をすぎたのレッスン参加はご遠慮ください。また、レッスン途中での退出も危険な為ご遠慮ください。
※祝祭日のプールレッスンはございません。予めご了承ください。

※都合によりレッスン内容及び担当者は変更する場合があります。
※レッスン前に血圧等を測定し、体調をチェックしてからご参加ください。
※団体利用、その他レッスン以外の利用は、らせん階段前ボードでご確認ください。