

プール・フリーレッスン

2024・08・01～

AFASスワ

	9:35	10:30	11:30	14:00	15:00	19:40	20:40
月 MON		10:30～11:30 水中運動 吉澤大輔		14:00～15:00 初級からの水泳 神村雄一		19:40～20:40 4泳法プラス 両角久美	
火 TUE		10:35～11:35 水泳教室 神村雄一		14:00～15:00 腰痛改善 ストレッチ水泳 吉澤大輔		19:35～20:35 スワずいむ1500 吉澤大輔	20:40～21:10 水中運動 神村雄一
水 WED			11:15～12:15 女性水泳教室 吉澤邦雄	14:00～14:30 ウォーキング 両角久美	14:30～15:00 4泳法教室 両角久美	19:40～20:40 水中運動 吉澤大輔	
木 THU	9:35～10:35 ウォーキング 神村雄一	10:35～11:35 初級からの水泳 神村雄一		14:00～14:30 初めてプール 両角久美	14:30～15:00 部分エクササイズ 両角久美	20:05～21:05 水泳教室 神村雄一	
金 FRI		10:30～11:30 水中運動 吉澤大輔		14:00～15:00 飛んでけ腰痛 吉澤大輔			
土 SAT					14:45～15:45 水泳教室 神村雄一		
日 SUN							