

【プールエリア】年末特別スケジュール

12月25日（火）～12月28日（金）



	12月25日 （火）	12月26日 （水）	12月27日 （木）	12月28日 （金）
10:00			10:00～10:50 ワンポイント レッスン （有料） 榎本	
11:00	有料レッスンは500円です。 総合受付でお手続きください。			
13:00				
	13:00～13:25 ストレッチ& ウォーキング	13:00～13:25 ストレッチ& ウォーキング	13:00～13:25 ストレッチ& ウォーキング	13:00～13:25 ストレッチ& ウォーキング
	13:25～13:50 平泳ぎ （初級）	13:25～13:50 クロール （初級）	13:25～13:50 背泳ぎ （初級）	13:25～13:50 バタフライ （初級）
14:00	14:00～14:25 平泳ぎ （中上級）	14:00～14:25 クロール （中上級）	14:00～14:25 背泳ぎ （中上級）	14:00～14:25 バタフライ （中上級）
	14:25～14:50 タイム計測 （平泳ぎ）	14:25～14:50 タイム計測 （クロール）	14:25～14:50 タイム計測 （背泳ぎ）	14:25～14:50 タイム計測 （バタフライ）
15:00				
曜日担当	松原	徳淵	原山	河野



今年も残りわずかとなりました。

サイデン化学アリーナ、スイミングプログラムをご利用
頂きまして、誠に有難うございます。

12月25日（火）～28日（金）は、特別プログラムを
開催いたします。 ※通常プログラムは開催されません。

皆様のご参加をお待ちしております。

中上級・タイム計測は、25m泳げる方が対象と
なっております。

