


# 当日参加プログラム

# 2022年1月～3月

時間	月	火	水	木	金	土	
	※都度教室の泳法については、変更になる場合があります。予めご了承ください※						
10:00		シニア水中健康教室 10:00-10:45 森田美雪 & 須山祐子		アクアビクス 10:00-10:45 森田美雪	ウォーク&エクササイズ 10:00-10:45 山本恵子		
11:00	ウォーク&ジョギング 11:15-11:45 土屋里恵【定員15名】	やさしいアクア 11:00-11:45 森田美雪		みんなでハイドロ 11:00-11:45 森田美雪【定員20名】	アクアシェイプ 11:00-11:30 山本恵子	アクアビクス 11:15-11:45 上田悦子【定員15名】	都度教室<背泳ぎ> 11:15-11:45 【定員20名】
12:00		都度教室<クロール> 12:15-12:45 【定員20名】					
13:00	はじめてアクア 13:15-13:45 土屋里恵【定員15名】	ヌードル&アクア 13:15-14:00 佐藤裕子		はじめてウォーキング 13:15-13:45 土屋里恵	都度教室<クロール> 13:15-13:45 【定員20名】	都度教室<スタート入門> 13:15-13:45 ※2.5m 【定員15名】	都度教室<バタフライ> 13:15-13:45 【定員20名】
14:00		みんなでハイドロ 14:15-15:00 須山祐子【定員20名】	都度教室<スタート> 14:00-14:30 ※2.5m 【定員15名】	※参加料のお支払いはおつりの無い様にご用意ください。 ※他教室に参加中で受付が出来ない方は事前に受付へお申し付けください。			
15:00							
19:30	※中学生以上からご参加いただけます。 全クラス、教室開始30分前から受付を開始します。					都度教室<平泳ぎ> 20:15-20:45 【定員20名】	←←←←← 1/14・2/18・3/18 は大会準備の為 ございません

1月	17・24・31	11・18	12・19・26	13・20・27	14・28	29
2月	14・21・28	1・8・15・22	2・9・16	3・10・17・24	4・18・25	5・12・26
3月	7・14・28	8・15・22	9・16・23	3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・26

\*「新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシート」にご記入後、参加料のお支払いをおねがいたします。

参加料	1. プログラムのみ参加の方 850円(プール2時間入場料700円込)	2. プログラム連続参加の方 プラス220円
-----	--	---------------------------

詳細は受付にあるパンフレットを参照ください。

☆☆☆ 参加お申込み後の返金はいたしませんのでご了承ください ☆☆☆