

(曜日・時間変更) 10月～3月 デイリーレッスンのご案内

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		水泳ワンポイント (10:30～11:30) 会場：プール [第1・3・5水曜]	アクアビクス (10:20～10:50) 会場：プール	ストレッチタイム (10:00～10:45) 会場：ホール ☆オンライン配信あり	みんなで泳ごうタイム (10:00～11:00) 会場：プール [土曜] (月1回)
午後	ストレッチタイム (13:30～14:15) 会場：体育館 ☆オンライン配信あり	水泳ワンポイント (13:30～14:30) 会場：プール [第2・4水曜]		アクアビクス (14:00～14:30) 会場：プール	
		ちょこっとストレッチ (13:30～13:45) ☆オンライン配信のみ			

◇デイリーレッスンのご紹介

どなた様もお気軽にご参加ください!!

<p>アクアビクス</p> <p>リズムに合わせて楽しく 水中エクササイズ!!</p> 	<p>水泳ワンポイント</p> <p>入水・歩行から水慣れ・泳法まで! 練習のチェックやチャレンジしてみ たいにお応えします! 1人5～10分の短時間レッスン</p> 	<p>ストレッチタイム ちょこっとストレッチ</p> <p>どなたでもできるストレッチや自重での トレーニング方法をご紹介します! ※ちょこっとストレッチはZoom配信のみです</p> 	<p>みんなで泳ごうタイム</p> <p>25m完泳できる方が集まって、 距離を泳ぐ時間です 自分のペースでOKです</p> 
--	---	---	---

※参加には、施設利用券(障がいのある方は無料)が必要となります。(サンアップル受付へ)