

スタッフ日替わりレッスン 11月 *開始時刻等はレッスンスケジュールにてご確認ください

日にち	3階スタジオ	プール	プール	スイム内容
11/2(水)	ボディエンデュランス 玉城	スイム 竹内	-	はじめようバタフライ
11/3(木)	-	-	-	
11/4(金)	-	水中バレー 竹内	-	
11/5(土)	-	水中バレー 桑迫	スイム 桑迫	平泳ぎ
11/6(日)	-	-	-	
11/7(月)	ボディエンデュランス 玉城	クロール 桑迫	-	
11/9(水)	ボディエンデュランス 森	スイム 桑迫	-	バタフライ
11/10(木)	-	-	-	
11/11(金)	-	水中バレー 竹内	-	
11/12(土)	-	水中バレー 竹内	スイム 竹内	25mクロール
11/13(日)	-	-	-	
11/14(月)	ボディエンデュランス 玉城	クロール 森	-	
11/16(水)	ボディエンデュランス 玉城	スイム 竹内	-	はじめようバタフライ
11/17(木)	-	-	-	
11/18(金)	-	水中バレー 桑迫	-	
11/19(土)	-	水中バレー 桑迫	スイム 桑迫	背泳ぎ
11/20(日)	-	-	-	
11/21(月)	ボディエンデュランス 森	クロール 桑迫	-	
11/23(水)	ボディエンデュランス 森	スイム 桑迫	-	バタフライ
11/24(木)	-	-	-	
11/25(金)	-	水中バレー 竹内	-	
11/26(土)	-	水中バレー 森	スイム 森	クロール
11/27(日)	-	-	-	
11/28(月)	ボディエンデュランス 玉城	クロール 桑迫	-	
11/30(水)	ボディエンデュランス 森	スイム 竹内 竹内	-	はじめようバタフライ

* 変更になる場合もございます