

# 5月 スイムトレーニング

温かい日が続いています。  
夏はすぐそこです！  
プールシーズンに向けて一緒にがんばりましょう！！

5月2日	初級 (500M)	主にクロールでキック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます
5月9日	中上級 (800M~)	4泳法混ぜ、キック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます
5月16日	初級 (500M)	主にクロールでキック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます
5月23日	中上級 (800M~)	4泳法混ぜ、キック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます
5月30日	初級 (500M)	主にクロールでキック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます

日時：毎週土曜日 15:50~16:20【30分間】

場所：4Fプール 担当：市田 晴美 宮澤 美咲

※こちらのレッスンはリザーブ予約対象です

掲載期間 2026年5月末日まで