


30年 10月 大人水泳教室スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1 13:30 水中ウォーキング 14:30 クロール (初級から中級) 19:15 ウォーター・エクササイズ	2 休館日	3 13:30 ウォーター・エクササイズ 14:30 レベルアップ 4種目 19:00 初心者 クロール 19:45 ワンポイントアドバイス	4 13:15 平泳ぎ教室 14:00 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ教室 19:00 クロール (初級から中級) 19:45 レベルアップ教室	5 13:30 アクアトレーニング 14:30 初心者 クロール	6
7 10:40 クロール (初級から中級) 11:30 ワンポイントアドバイス 営業時間 10:00~18:00	8 【体育の日】 営業時間 10:00~18:00	9 休館日	10 13:30 ウォーター・エクササイズ 14:30 レベルアップ 4種目 19:00 初心者 クロール 19:45 ワンポイントアドバイス	11 13:15 平泳ぎ教室 14:00 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ教室 19:00 クロール (初級から中級) 19:45 レベルアップ教室	12 13:30 アクアトレーニング 14:30 初心者 クロール	13 第2土曜 プールのみ 10:00~21:00
14 10:40 クロール (初級から中級) 11:30 ワンポイントアドバイス 営業時間 10:00~18:00	15 13:30 水中ウォーキング 14:30 クロール (初級から中級) 19:15 ウォーター・エクササイズ	16 休館日	17 13:30 ウォーター・エクササイズ 14:30 レベルアップ 4種目 19:00 初心者 クロール 19:45 ワンポイントアドバイス	18 13:15 平泳ぎ教室 14:00 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ教室 19:00 クロール (初級から中級) 19:45 レベルアップ教室	19 13:30 アクアトレーニング 14:30 初心者 クロール	20
21 営業時間 10:00~18:00	22 13:30 水中ウォーキング 14:30 クロール (初級から中級) 19:15 ウォーター・エクササイズ	23 休館日	24 13:30 ウォーター・エクササイズ 14:30 レベルアップ 4種目 19:00 初心者 クロール 19:45 ワンポイントアドバイス	25 13:15 平泳ぎ教室 14:00 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ教室 19:00 クロール (初級から中級) 19:45 レベルアップ教室	26 13:30 アクアトレーニング 14:30 初心者 クロール	27 第4土曜 プールのみ 10:00~21:00
28 10:40 クロール (初級から中級) 11:30 ワンポイントアドバイス 営業時間 10:00~18:00	29 13:30 水中ウォーキング 14:30 クロール (初級から中級) 19:15 ウォーター・エクササイズ	30 休館日	31 13:30 ウォーター・エクササイズ 14:30 レベルアップ 4種目 19:00 初心者 クロール 19:45 ワンポイントアドバイス			

☆8日(月)は、祝日のため、10:00~18:00までの営業となります。(教室はお休みになります。)

★21日(日)は、指導員の都合により教室はお休みになります。

《水泳教室》 参加料金 2,500円(12回分)

【ワンポイントアドバイス】は1回券300円

《水中運動教室》 参加料金 [1回券] 300円 [1種目券] 2,200円 [共通フリーパス] 5,000円

※入館料は別途必要になります。

