

30年 11月 大人水泳教室スケジュール



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

★23日(金)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。)



＜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。