

30年 12月 大人水泳教室スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
						1
2 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	3 13:30 水中ウォーキング 19:15 ウォーター・エクササイズ	4 休館日	5 第3期受付スタート! 13:30 ウォーター・エクササイズ (特別教室) 14:30 水中ストレッチ (無料体験教室)	6	7 13:30 アクアトレーニング (特別教室)	8 第2土曜 プールのみ 10:00~
9 10:40 クロール 最終回 (初級から中級) 11:30 ワンポイントアドバイス 最終回 営業時間 10:00~18:00	10 13:30 水中ウォーキング 最終回 19:15 ウォーター・エクササイズ 最終回	11 休館日	12 13:30 ウォーター・エクササイズ (特別教室) 14:30 水中ストレッチ (無料体験教室)	13	14 13:30 アクアトレーニング (特別教室)	15
16 第3期教室スタート 10:40 クロール (初級から中級) 【初回】 11:30 ワンポイントアドバイス 【初回】 営業時間 10:00~18:00	17 13:30 水中ウォーキング 【初回】 14:30 クロール・背泳ぎ (初級から中級) 【初回】 19:15 ウォーター・エクササイズ 【初回】	18 休館日	19 13:30 ウォーター・エクササイズ 【初回】 14:30 水中ストレッチ 【初回】 14:30 レベルアップ4種目 【初回】 19:00 初心者クロール 【初回】 19:45 ワンポイントアドバイス 【初回】	20 13:15 平泳ぎ教室 【初回】 14:00 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ教室 【初回】 19:00 クロール (初級から中級) 【初回】 19:45 レベルアップ教室 【初回】	21 13:30 アクアトレーニング 【初回】 14:30 初心者クロール 【初回】	22 第4土曜 プールのみ 10:00~
23 【天皇誕生日】 営業時間 10:00~18:00	24 【振替休日】 営業時間 10:00~18:00	25 休館日	26 13:30 ウォーター・エクササイズ 14:30 水中ストレッチ 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	27 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	28 13:30 アクアトレーニング 14:30 初心者クロール	29
30	31 年末年始 休館日 (12月30日~1月1日まで)					

★第3期大人水泳教室の受付は12月5日(水)午後1時より募集開始です。

☆5日、7日、12日、14日は特別教室を行います。1回300円より参加できます。

★5日、12日に水中ストレッチの無料体験教室を実施します。無料で参加できます。

☆23日(日)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。

★24日(月)は、振替休日のため、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。

○今年の大人水泳教室は、12/28(金)までとなります。

今年1年間ビジョンよしだ大人水泳教室に参加していただきありがとうございました。来年は1/6(日)からの再開となります。

