

31年 1月 大人水泳教室スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
		1 年始休館日	2 年始営業 10:00~18:00	3 年始営業 10:00~18:00	4	5
6 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	7 13:30 水中ウォーキング 14:30 クロール・背泳ぎ (初級から中級) 19:15 ウォーター・エクササイズ	8 休館日	9 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	10 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	11 13:30 アクアトレーニング 14:30 初心者クロール	12 第2土曜 プールのみ 10:00~
13 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	14【成人の日】 営業時間 10:00~18:00	15 休館日	16 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	17 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	18 13:30 アクアトレーニング 14:30 初心者クロール	19
20 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	21 13:30 水中ウォーキング 14:30 クロール・背泳ぎ (初級から中級) 19:15 ウォーター・エクササイズ	22 休館日	23 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	24 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	25 13:30 アクアトレーニング 14:30 初心者クロール	26 第4土曜 プールのみ 10:00~
27 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	28 13:30 水中ウォーキング 14:30 クロール・背泳ぎ (初級から中級) 19:15 ウォーター・エクササイズ	29 休館日	30 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	31 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		

★今年の大人水泳教室は1月6日(日)スタートとなります。

☆2日(水)、3日(木)は、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。

★14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。

☆水中運動教室は、高校生以上の方から、1回300円で参加できます。(入館料は、別途必要です。)

《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。