

令和元年 6月 大人水泳教室日程表



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 14:30 初心者 クロール 19:15 ウォーター・ エクササイズ	4 休館日	5 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 教室 19:00 初心者 クロール 19:45 初級 背泳ぎ・平泳ぎ	6 13:15 初級 平泳ぎ 14:00 初級 背泳ぎ・バタフライ 19:00 クロール (初級から中級) 19:45 レベルアップ 教室	7 13:30 アクア トレーニング 14:30 初心者 クロール	8 第2土曜 プールのみ 10:00～
9 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	10 13:30 水中 ウォーキング 14:30 初心者 クロール 19:15 ウォーター・ エクササイズ	11 休館日	12 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 教室 19:00 初心者 クロール 19:45 初級 背泳ぎ・平泳ぎ	13 13:15 初級 平泳ぎ 14:00 初級 背泳ぎ・バタフライ 19:00 クロール (初級から中級) 19:45 レベルアップ 教室	14 13:30 アクア トレーニング 14:30 初心者 クロール	15
16 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	17 13:30 水中 ウォーキング 14:30 初心者 クロール 19:15 ウォーター・ エクササイズ	18 休館日	19 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 教室 19:00 初心者 クロール 19:45 初級 背泳ぎ・平泳ぎ	20 13:15 初級 平泳ぎ 14:00 初級 背泳ぎ・バタフライ 19:00 クロール (初級から中級) 19:45 レベルアップ 教室	21 13:30 アクア トレーニング 14:30 初心者 クロール	22 第4土曜 プールのみ 10:00～
23 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	24 13:30 水中 ウォーキング 14:30 初心者 クロール 19:15 ウォーター・ エクササイズ	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 教室 19:00 初心者 クロール 19:45 初級 背泳ぎ・平泳ぎ	27 13:15 初級 平泳ぎ 14:00 初級 背泳ぎ・バタフライ 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 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	《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。					

