



29年 9月

# 大人水泳教室スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
					1 13:30 アクア トレーニング (無料 体験教室)	2
3 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	4 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	5 休館日	6 13:30 ウォーター・ エクササイズ 14:30 レベルアップ 4種目	7 13:15 初級背泳ぎ 14:00 初級平泳ぎ 19:00 クロール (初級から中級) 19:45 レベルアップ教室	8 13:30 アクア トレーニング 14:30 初心者 クロール	9 第2土曜 プールのみ 10:00~
10 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	11 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	12 休館日	13 13:30 ウォーター・ エクササイズ 14:30 レベルアップ 4種目	14 13:15 初級背泳ぎ 14:00 初級平泳ぎ 19:00 クロール (初級から中級) 19:45 レベルアップ教室	15 13:30 アクア トレーニング 14:30 初心者 クロール	16
17 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	18 【敬老の日】 営業時間 10:00~18:00	19 休館日	20 13:30 ウォーター・ エクササイズ 14:30 レベルアップ 4種目	21 13:15 初級背泳ぎ 14:00 初級平泳ぎ 19:00 クロール (初級から中級) 19:45 レベルアップ教室	22 13:30 アクア トレーニング 14:30 初心者 クロール	23 【秋分の日】 営業時間 10:00~18:00
24 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	25 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	26 休館日	27 13:30 ウォーター・ エクササイズ 14:30 レベルアップ 4種目	28 13:15 初級背泳ぎ 14:00 初級平泳ぎ 19:00 クロール (初級から中級) 19:45 レベルアップ教室	29 13:30 アクア トレーニング 14:30 初心者 クロール	30

★18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。)

★23日(土)は、祝日のため、10:00~18:00までの営業となります。

★1日(金)は、無料体験教室を行います。(入館料は別途必要になります。)

★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。)

