

30年 6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 14:30 初心者 クロール | 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 個人メドレー 教室 19:00 初心者 クロール 19:45 ワンポイント アドバイス | 7 13:15 初級 背泳ぎ・平泳ぎ 14:00 レベルアップ 背泳ぎ・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 個人メドレー 教室 19:00 初心者 クロール 19:45 ワンポイント アドバイス | 14 13:15 初級 背泳ぎ・平泳ぎ 14:00 レベルアップ 背泳ぎ・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 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 | 19 休館日 | 20 13:30 ウォーター・ エクササイズ 14:30 個人メドレー 教室 19:00 初心者 クロール 19:45 ワンポイント アドバイス | 21 13:15 初級 背泳ぎ・平泳ぎ 14:00 レベルアップ 背泳ぎ・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 第4土曜 プールのみ 10:00~ |
| 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 個人メドレー 教室 19:00 初心者 クロール 19:45 ワンポイント アドバイス | 28 13:15 初級 背泳ぎ・平泳ぎ 14:00 レベルアップ 背泳ぎ・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 |

★毎週日曜日の営業時間は10:00~18:00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。

