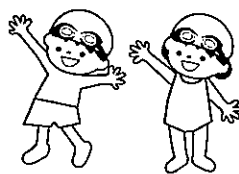


# 水中講座(A・T・R)日程表



## 2021年度前期

講座(コース名)	曜日	時間帯	4月				5月				6月				7月				8月				9月				合計	
			5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	23	30		6	13	27			
レディース水泳	月	13:20~14:30	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	23	30		6	13	27		22	
	火	10:30~11:40	6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
	火	12:20~13:30	6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
	木	10:15~11:25	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	29	5	19	26		2	9	16		22	
成人水泳	月	15:00~16:10	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	23	30		6	13	27		22	
	木	18:40~19:50	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	29	5	19	26		2	9	16		22	
	土	10:30~11:40	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28		4	11	18		22	
四泳法 レベルアップ!水泳	水	18:40~19:50	7	14	21	28	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21		4	18	25		1	8	15	22	22
	土	12:20~13:30	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28		4	11	18		22	
週末親子水泳&成人水泳	金	18:40~19:50	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	30	6	20	27		3	10	17		22	
体力向上♪ 水中運動	木	12:20~13:20	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	29	5	19	26		2	9	16		22	
アクアビクス 70分	金	10:30~11:40	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	30	6	20	27		3	10	17		22	
基礎ヨガ&アクアビクス♪	火	18:40~19:50	6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
	日 (月2回)	10:30~11:40	4	18			9	16			6	20			4	18			1	22			5	19			12	
ソフトアクア	水	10:30~11:40	7	14	21	28	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21		4	18	25		1	8	15	22	22
燃焼系 水中ウォーク	月	18:40~19:40	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	23	30		6	13	27		22	
	水	12:20~13:20	7	14	21	28	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21		4	18	25		1	8	15	22	22
膝・肩・腰らくらく 水中ウォーキング	月	11:00~12:00	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	23	30		6	13	27		22	
	金	12:20~13:30	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	30	6	20	27		3	10	17		22	
ベビースイム	月 1・3	16ヶ月~2歳3ヶ月対象 9:40~10:20	5	19			17	31			7	21			5	19			2	23			6	27			12	
	火 2・4		13	27			11	25			8	22			13	20			10	24			14	21			12	
	土 1・3		3	17			15	29			5	19			3	17			7	21			4	18			12	
	土 2・4		10	24			8	22			12	26			10	24			28 (1回無料券)				11 (1回無料券)				12	
幼児水泳	火	15:30~16:40	6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
	水	15:30~16:40	7	14	21	28	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21		4	18	25		1	8	15	22	22
	木	15:30~16:40	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	29	5	19	26		2	9	16		22	
	金	15:30~16:40	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	30	6	20	27		3	10	17		22	
	土	13:30~14:40	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28		4	11	18		22	
小学生水泳	火	(幼児身長も可) 17:00~18:10	6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
	水	17:00~18:10	7	14	21	28	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21		4	18	25		1	8	15	22	22
	木	(幼児身長も可) 17:00~18:10	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	29	5	19	26		2	9	16		22	
	金	17:00~18:10	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	30	6	20	27		3	10	17		22	
	土	15:30~16:40	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28		4	11	18		22	
レベルアップ水泳	月	17:10~18:10	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	23	30		6	13	27		22	
	土	16:40~17:40	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28		4	11	18		22	
講座(コース名)	曜日	時間帯	4月				5月				6月				7月				8月				9月				合計	

\*日程の変更が行われる場合があります。ご了承お願い致します。