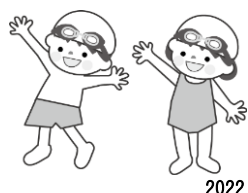


水中講座(A・T・R)日程表



2022

2021年度後期

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