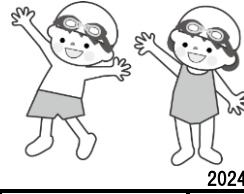


水中講座(A・T・R)日程表



2023年度後期

2024

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	2 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	15 22 29	5 19 26	4 11 18 25	22
	火	10:30~11:40	3 10 17 24	7 14 21 28	5 12 19	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19	22
	火	12:20~13:30	3 10 17 24	7 14 21 28	5 12 19	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19	22
	木	10:30~11:40	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21	22
成人水泳	月	15:00~16:10	2 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	15 22 29	5 19 26	4 11 18 25	22
	木	18:40~19:50	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21	22
	土	10:30~11:40	7 14 21 28	4 11 18	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17	2 9 16 23	22
四泳法 レベルアップ!水泳	水	18:40~19:50	4 11 18 25	1 8 15 22	6 13 20	10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 27	22
	土	12:20~13:30	7 14 21 28	4 11 18	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17	2 9 16 23	22
週末の水泳講座 ※中学生から大人まで可	金	18:40~19:50	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16	1 8 15 22	22
アクアビクス	金	10:30~11:40	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16	1 8 15 22	22
シェイプアップアクア NEW	火	18:40~19:50	3 10 17 24	7 14 21 28	5 12 19	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19	22
基礎ヨガ&アクアサイズ	日 (月2回)	10:30~11:40	1 22	5 19	3 17	14 21	4 18	3 17	12
ソフトアクア	水	10:30~11:40	4 11 18 25	1 8 15 22	6 13 20	10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 27	22
燃焼系水中ウォーキング	月	18:40~19:40	2 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	15 22 29	5 19 26	4 11 18 25	22
水中ウォーキング	水	12:20~13:20	4 11 18 25	1 8 15 22	6 13 20	10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 27	22
オススメ!! 膝・肩・腰らくらく 水中ウォーキング 追加コース	月	10:50~11:50	2 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	15 22 29	5 19 26	4 11 18 25	22
	木	12:20~13:20	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21	22
	金	12:20~13:30	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16	1 8 15 22	22
ベビースイム	月 1・3	(6ヶ月~2歳3ヵ月対象) 9:40~10:20	2 16	6 20	4 18	15 29	5 19	4 18	12
	火 2・4		3 24	14 28	12 19	16 23	6 27	12 19	12
	土 1・3		7 21	4 18	2 16	6 20	3 17	2 16	12
	土 2・4		14 28	11 (1回無料券)	9 23	13 27	10 (1回無料券)	9 23	12
幼児水泳	火	15:30~16:40	3 10 17 24	7 14 21 28	5 12 19	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19	22
	水	15:30~16:40	4 11 18 25	1 8 15 22	6 13 20	10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 27	22
	木	15:30~16:40	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21	22
	金	15:30~16:40	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16	1 8 15 22	22
	土	13:30~14:40	7 14 21 28	4 11 18	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17	2 9 16 23	22
小学生水泳	火	(幼児年長も可) 17:00~18:10	3 10 17 24	7 14 21 28	5 12 19	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19	22
	水	17:00~18:10	4 11 18 25	1 8 15 22	6 13 20	10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 27	22
	木	(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 29	7 14 21	22
	金	17:00~18:10	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16	1 8 15 22	22
	土	15:30~16:40	7 14 21 28	4 11 18	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17	2 9 16 23	22
レベルアップ水泳	月	17:00~18:00	2 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	15 22 29	5 19 26	4 11 18 25	22
	土	16:40~17:40	7 14 21 28	4 11 18	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17	2 9 16 23	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。