

水中講座(A・T・R)日程表



2024年度前期

講座(コ-ス名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
レディース水泳	月	13:20~14:30	1 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	1 8 22 29	5 19 26	2 9 16 30	22
	火	10:30~11:40	2 9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	22
	火	12:20~13:30	2 9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	22
	木	10:30~11:40	4 11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18	1 8 22 29	5 12 19	22
成人水泳	月	15:00~16:10	1 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	1 8 22 29	5 19 26	2 9 16 30	22
	木	18:40~19:50	4 11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18	1 8 22 29	5 12 19	22
	土	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
四泳法 レベルアップ!水泳	水	18:40~19:50	3 10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18	22
	土★	13:00~14:10	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20	3 10 24 31	7 14 21	22
週末の水泳講座 ※中学生から大人まで可	金	18:40~19:50	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19	2 9 23 30	6 13 20	22
アクアビクス	金	10:30~11:40	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19	2 9 23 30	6 13 20	22
シェイプアップアクア	火	18:40~19:50	2 9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	22
基礎ヨガ&アクアサイズ	日 (月2回)	10:30~11:40	7 21	12 19	2 16	7 21	4 18	1 15	12
ソフトアクア	水	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
燃焼系水中ウォーキング	月	18:40~19:40	1 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	1 8 22 29	5 19 26	2 9 16 30	22
水中ウォーキング	水	12:20~13:20	3 10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18	22
おススメ!! 膝・肩・腰らくらく 水中ウォーキング	月	10:50~11:50	1 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	1 8 22 29	5 19 26	2 9 16 30	22
	木	12:20~13:20	4 11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18	1 8 22 29	5 12 19	22
	金	12:20~13:30	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19	2 9 23 30	6 13 20	22
ベビースイム	月 1・3	(6ヶ月~2歳3ヵ月対象) 9:40~10:20	1 15	13 20	3 17	1 22	5 19	2 30	12
	火 2・4		9 23	14 28	11 25	9 23	6 27	10 17	12
	土 1・3		6 20	18 (1回無料券)	1 15	6 20	3 31	7 21	12
	土 2・4		13 27	11 25	8 22	6/29 13	10 24	14 (1回無料券)	12
キッズ水泳 【対象】 [火・水・木・金] 3歳~小1 [土] 3歳~年長	火	15:30~16:40	2 9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	22
	水	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
	木	15:30~16:40	4 11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18	1 8 22 29	5 12 19	22
	金	15:30~16:40	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19	2 9 23 30	6 13 20	22
	土★	11:50~13:00	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20	3 10 24 31	7 14 21	22
	ジュニア水泳 【対象】 [火・水・木・金] 年長~小6 [土] 小1~小6	火	17:00~18:10	2 9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17
水	17:00~18:10	3 10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18	22	
木	17:00~18:10	4 11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18	1 8 22 29	5 12 19	22	
金	17:00~18:10	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19	2 9 23 30	6 13 20	22	
土★	2班(緑)・3班(黄)・4班(赤) 14:20~15:30	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20	3 10 24 31	7 14 21	22	
土★	1班(青) 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	
レベルアップ水泳	月	17:00~18:00	1 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	1 8 22 29	5 19 26	2 9 16 30	22
	土★	15:30~16:30	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20	3 10 24 31	7 14 21	22
★学生水泳 ~中学生	土	16:40~17:40	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20	3 10 24 31	7 14 21	22
講座(コ-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。ご了承ください。

★ 2024年4月より変更となります。