

水中講座(A・T・R)日程表



2024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
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カ月対象) 9:40~10:20	1	15			13	20			3	17			1	22			5	19			2	30	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	22		
	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		

*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。

★ 2024年4月より変更となります。