

水中講座

2024年度後期

講座 (3-7名)	曜日	時間帯	10月				11月				12月			
			7	14	21	28	11	18	25		2	9		
レディース水泳	月	13:20~14:30												
	火	10:30~11:40	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10		
	火	12:20~13:30	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10		
	木	10:30~11:40	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12		
成人水泳	月	15:00~16:10	7	14	21	28	11	18	25		2	9		
	木	18:40~19:50	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12		
	土	10:30~11:40	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14		
四泳法 レベルアップ!水泳	水	18:40~19:50	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11		
	土	13:00~14:10	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14		
基礎水泳講座 ※中学生から大人まで可	金	18:40~19:50	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13		
アクアビクス	金	10:30~11:40	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13		
シェイプアップアクア	火	18:40~19:50	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10		
基礎ヨガ&アクアサイズ	日 (月2回)	10:30~11:40	6	20			3	17			1	15		
ソフトアクア	水	10:30~11:40	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11		
燃焼系水中ウォーキング	月	18:40~19:40	7	14	21	28	11	18	25		2	9		
水中ウォーキング	水	12:20~13:20	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11		
膝・肩・腰らくらく 水中ウォーキング	月	10:50~11:50	7	14	21	28	11	18	25		2	9		
	木	12:20~13:20	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12		
	金	12:20~13:30	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13		
ベビースイム	月 1・3	(6ヶ月~2歳3ヵ月対象) 9:40~10:20	7	21			11	18			2			
	土 1・3		5	19			2	16			7			
	土 2・4		12	26			9	30			14			
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	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10		
	水	15:30~16:40	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11		
	木	15:30~16:40	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12		
	金	15:30~16:40	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13		
	土	11:50~13:00	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14		
	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	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	
水	17:00~18:10	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11			
木	17:00~18:10	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12			
金	17:00~18:10	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13			
土	2班(緑)・3班(黄)・4班(赤) 14:20~15:30	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14			
土	1班(青) 15:30~16:40	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14			
レベルアップ水泳	月	17:00~18:00	7	14	21	28	11	18	25		2	9		
	土	15:30~16:30	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14		
学生水泳 ~中学生	土	16:40~17:40	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14		
講座 (3-7名)	曜日	時間帯	10月				11月				12月			

*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。