## 2021年 9~12月定期制プール教室 日程表

9月11日 現在

																		3,	3	7011
No	教室名	時間	料金	回数	定員	1	2	3	4	(5)	6	7	8	9	10	11)	12	(3)	14)	15)
54	たっぷり燃焼水中運動	10:40~11:30	6, 130円	全13回	13名	9/13	祝日	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	換水	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
55	膝腰痛予防改善運動	12:40~13:30	6, 130円	全13回	13名															
56	元気の出るアクア	<b>*</b> 20:00~20:50	6, 130円	全13回	8名															
57	アクアシルバー 【高】	9:40~10:30	5, 440円	全13回	13名	_ _9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2			祝日	11/30	12/7	12/14	12/21
58	アクアビクス (火)	10:40~11:30	6, 130円	全13回	13名									11/0	物水					
59	リフレッシュ・ウォーキング(火)	13:40~14:30	6, 130円	全13回	13名									11/3						
60	水中運動	19:00~19:50	6, 130円	全13回	13名															
61	のんびり水中運動 【高】	9:30~10:20	5, 440円	全13回	13名	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	祝日	11/10	換水	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
62	アクアビクス(水)	12:45~13:35	6, 130円	全13回	13名															
63	アクアビクス(木)	13:40~14:30	4, 710円	全10回	13名	休館日	祝日	9/30	10/7	10/14	休館日	10/28	11/4	11/11	休館日	11/25	12/2	12/9	休館日	12/23
65	リフレッシュ・ウォーキング(金)	9:30~10:20	6,600円	全14回	10名	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5					3 12/10	12/17	12/24
64	脂肪燃焼系アクア(金)	9:45~10:35	6,600円	全14回	10名									11/12	換水	11/26	12/3			
66	ちょっと燃焼系水中運動	10:45~11:35	6,600円	全14回	13名															
67	はつらつ燃焼系水中運動	10:45~11:35	5, 660円	全12回	13名			10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	換水	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
	` ,		5, 660円	全12回	13名			10/2												
	55 56 57 58 59 60 61 62 63 65 64 66 67	54 たっぷり燃焼水中運動 55 膝腰痛予防改善運動 56 元気の出るアクア 57 アクアシルバー 【高】 58 アクアビクス(火) 59 リフレッシュ・ウォーキング(火) 60 水中運動 61 のんびり水中運動 【高】 62 アクアビクス(水) 63 アクアビクス(木) 65 リフレッシュ・ウォーキング(金) 64 脂肪燃焼系アクア(金) 66 ちょっと燃焼系水中運動 67 はつらつ燃焼系水中運動 68 脂肪燃焼系アクア(土)	54 たっぷり燃焼水中運動	54 たっぷり燃焼水中運動 10:40~11:30 6, 130円 55 膝腰痛予防改善運動 12:40~13:30 6, 130円 756 元気の出るアクア ※20:00~20:50 6, 130円 57 アクアシルバー 【高】 9:40~10:30 5, 440円 58 アクアビクス(火) 10:40~11:30 6, 130円 59 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:40~14:30 6, 130円 60 水中運動 「高」 9:30~10:20 5, 440円 62 アクアビクス(水) 12:45~13:35 6, 130円 63 アクアビクス(木) 13:40~14:30 4, 710円 65 リフレッシュ・ウォーキング(金) 9:30~10:20 6, 600円 64 脂肪燃焼系アクア(金) 9:45~10:35 6, 600円 66 ちょっと燃焼系水中運動 10:45~11:35 5, 660円 67 はつらつ燃焼系水中運動 10:45~11:35 5, 660円 68 脂肪燃焼系アクア(土) 11:45~12:35 5, 660円	54 たっぷり燃焼水中運動 10:40~11:30 6,130円 全13回 55 膝腰痛予防改善運動 12:40~13:30 6,130円 全13回 56 元気の出るアクア ※20:00~20:50 6,130円 全13回 57 アクアシルバー [高] 9:40~10:30 5,440円 全13回 58 アクアビクス(火) 10:40~11:30 6,130円 全13回 59 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:40~14:30 6,130円 全13回 60 水中運動 19:00~19:50 6,130円 全13回 61 のんぴり水中運動 [高] 9:30~10:20 5,440円 全13回 62 アクアビクス(水) 12:45~13:35 6,130円 全13回 63 アクアビクス(木) 13:40~14:30 4,710円 全10回 65 リフレッシュ・ウォーキング(金) 9:30~10:20 6,600円 全14回 64 脂肪燃焼系アクア(金) 9:45~10:35 6,600円 全14回 65 ちょっと燃焼系水中運動 10:45~11:35 5,660円 全12回 68 脂肪燃焼系アクア(土) 11:45~12:35 5,660円 全12回 68 脂肪燃焼系アクア(土) 11:45~12:35 5,660円 全12回	54 たっぷり燃焼水中運動 10:40~11:30 6,130円 全13回 13名 55 膝腰痛予防改善運動 12:40~13:30 6,130円 全13回 13名 56 元気の出るアクア ※20:00~20:50 6,130円 全13回 8名 57 アクアシルバー 【高】 9:40~10:30 5,440円 全13回 13名 58 アクアビクス(火) 10:40~11:30 6,130円 全13回 13名 59 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:40~14:30 6,130円 全13回 13名 60 水中運動 19:00~19:50 6,130円 全13回 13名 61 のんびり水中運動 【高】 9:30~10:20 5,440円 全13回 13名 62 アクアビクス(水) 12:45~13:35 6,130円 全13回 13名 63 アクアビクス(木) 13:40~14:30 4,710円 全10回 13名 65 リフレッシュ・ウォーキング(金) 9:30~10:20 6,600円 全14回 10名 64 脂肪燃焼系アクア(金) 9:45~10:35 6,600円 全14回 10名 66 ちょっと燃焼系水中運動 10:45~11:35 5,660円 全12回 13名 67 はつらつ燃焼系水中運動 10:45~11:35 5,660円 全12回 13名 68 脂肪燃焼系アクア(土) 11:45~12:35 5,660円 全12回 13名	54 たっぷり燃焼水中運動 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 55 膝腰痛予防改善運動 12:40~13:30 6, 130円 全13回 13名 9/13 56 元気の出るアクア ※20:00~20:50 6, 130円 全13回 13名 57 アクアシルバー (高) 9:40~10:30 5, 440円 全13回 13名 58 アクアビクス(火) 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 59 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:40~14:30 6, 130円 全13回 13名 60 水中運動 19:00~19:50 6, 130円 全13回 13名 61 のんびり水中運動 (高) 9:30~10:20 5, 440円 全13回 13名 62 アクアビクス(水) 12:45~13:35 6, 130円 全13回 13名 63 アクアビクス(木) 13:40~14:30 4, 710円 全10回 13名 65 リフレッシュ・ウォーキング(金) 9:30~10:20 6, 600円 全14回 10名 64 脂肪燃焼系アクア(金) 9:30~10:35 6, 600円 全14回 10名 65 はつらつ燃焼系水中運動 10:45~11:35 6, 600円 全14回 13名 67 はつらつ燃焼系水中運動 10:45~11:35 5, 660円 全12回 13名 68 脂肪燃焼系アクア(土) 11:45~12:35 5, 660円 全12回 13名	54 たっぷり燃焼水中運動 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 9/13 祝日 55 膝腰痛予防改善運動 12:40~13:30 6, 130円 全13回 13名 9/13 祝日 56 元気の出るアクア ※20:00~20:50 6, 130円 全13回 13名 8名 57 アクアシルバー [高] 9:40~10:30 5, 440円 全13回 13名 9/14 9/21 59 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:40~14:30 6, 130円 全13回 13名 13名 13名 19:00~19:50 6, 130円 全13回 13名 13名 0 水中運動 19:00~19:50 6, 130円 全13回 13名	54 たっぷり燃焼水中運動 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 9/13 祝日 9/27 56	54 たっぷり燃焼水中運動 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 9/13 祝日 9/27 10/4 55 膝腰痛予防改善運動 12:40~13:30 6, 130円 全13回 13名 9/13 祝日 9/27 10/4 56 元気の出るアクア ※20:00~20:50 6, 130円 全13回 13名 8名 58 アクアビクス(火) 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 9/14 9/21 9/28 10/5 9 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:40~14:30 6, 130円 全13回 13名	54 たっぷり燃焼水中運動 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 9/13 祝日 9/27 10/4 10/11 55 膝腰痛予防改善運動 12:40~13:30 6, 130円 全13回 13名 9/13 祝日 9/27 10/4 10/11 56 元気の出るアクア ※20:00~20:50 6, 130円 全13回 13名 8名 7クアピクス(火) 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12 59 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:40~14:30 6, 130円 全13回 13名	54 たっぷり燃焼水中運動 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 75 膝腰痛予防改善運動 12:40~13:30 6, 130円 全13回 13名 77 アクアシルバー [高] 9:40~10:30 5, 440円 全13回 13名 77 アクアシルバー [高] 9:40~10:30 6, 130円 全13回 13名 77 アクアシルバー [高] 9:40~10:30 6, 130円 全13回 13名 77 アクアシルバー [高] 9:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 77 アクアシルバー [高] 9:40~14:30 6, 130円 全13回 13名 77 アクアピクス(火) 10:40~14:30 6, 130円 全13回 13名 77 アクアピクス(火) 13:40~14:30 6, 130円 全13回 13名 77 アクアピクス(水) 12:45~13:35 6, 130円 全13回 13名 77 アクアピクス(水) 12:45~13:35 6, 130円 全13回 13名 77 アクアピクス(木) 13:40~14:30 4, 710円 全13回 13名 77 アクアピクス(木) 13:40~14:30 4, 710円 全10回 13名 4 編輯 77 アクアピクス(木) 13:40~14:30 4, 710円 全10回 13名 4 編輯 77 アクアピクス(木) 13:40~14:30 4, 710円 全10回 13名 4 編輯 77 アクアピクス(木) 13:40~14:30 4, 710円 全10回 13名 4 編輯 77 アクアピクス(木) 13:40~14:30 4, 710円 全10回 13名 4 編輯 77 アクアピクス(木) 13:40~14:35 6, 600円 全14回 10名 9/17 9/24 10/1 10/8 10/15 10/22 10/6 5 よっと燃焼系水中運動 10:45~11:35 6, 600円 全14回 13名 13名 10/2 10/2 10/2 10/2 10/2 10/2 10/2 10/2	54 たっぷり燃焼水中運動 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 70/10 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 70/10 10:40~10:30 6, 130円 全13回 13名 70/10 10:40~10:30 5, 440円 全13回 13名 70/10 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 70/10 10:45~13:35 6, 130円 全13回 13名 70/10 10:45~13:35 6, 130円 全13回 13名 70/10 10:45~13:35 6, 600円 全14回 10名 70/10 10:45~10:35 6, 600円 全14回 10名 70/10 10:45~11:35 6, 600円 全14回 10名 70/10 10:45~11:35 6, 600円 全14回 13名 70/10 10:45~11:35 5, 660円 全12回 13名 70/10 10:45~11:35 5, 660円 20:45~10:45~10	10:40~11:30   6.130円   全13回   13名   132   13	13名   たっぷり燃焼水中運動   10:40~11:30   6,130円   全13回   13名   1	54 たっぷり燃焼水中運動 10:40~11:30 6, 130円 全13回 13名 5 膝腰痛予防改善運動 12:40~13:30 6, 130円 全13回 13名 75	54 たっぷり燃焼水中運動 10:40~11:30 6,130円 全13回 13名 5 膝腰痛予防改善運動 12:40~13:30 6,130円 全13回 13名 元気の出るアクア ※20:00~20:50 6,130円 全13回 13名 7 アクアシルバー (高) 9:40~10:30 5,440円 全13回 13名 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 換水 11/22 11/9 10/26 11/2 11/9 換水 11/24 11/9 換水 11/24 11/9 11/24 11/9 換水 11/24 11/9 11/24 11/9 換水 11/24 11/9 11/24 11/9 11/24 11/9 換水 11/24 11/9 11/24 11/9 11/24 11	54   たっぷり燃焼水中運動   10:40~11:30   6,130円   全13回   13名   13	No   教室名   祭間   料金   四数   定員   ①   ②   ③   ④   ⑤   ⑥   ②   ③   ⑨   ①   ①   ①   ①   ①   ①   ①   ①   ①	13-4   たっぷり燃焼水や運動   10:40~11:30   6,130円   全13回   13名   13A   13A

<sup>※</sup>行政使用や社会情勢等により、回数が変更になる場合があります。

<sup>※</sup>緊急事態宣言中は20時を超える教室は休講となります。

<sup>※</sup>リフレッシュウォーキング、脂肪燃焼系アクアは開始時間の変更がございます。