

2022年 9～12月定期制プール教室 日程表

8月6日 更新

曜日	No	教室名	時間	料金	回数	定員	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	
月	54	たっぷり燃焼水中運動	10:40～11:30	8,580円	全13回	13名																	
	55	膝腰痛予防改善運動	12:40～13:30	8,580円	全13回	13名	9/5	9/12	祝日	9/26	10/3	祝日	10/17	10/24	10/31	11/7		11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	
	56	元気の出るアクア	20:00～20:50	8,580円	全13回	8名																	
火	57	アクアシルバー 【高】	9:40～10:30	6,760円	全15回	13名																	
	58	アクアビクス(火)	10:40～11:30	9,900円	全15回	13名	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8		11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	
	59	リフレッシュ・ウォーキング(火)	13:40～14:30	9,900円	全15回	13名																	
	60	水中運動	19:00～19:50	9,900円	全15回	13名																	
水	61	のんびり水中運動 【高】	9:30～10:20	6,310円	全14回	13名	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9		祝日	11/30	12/7	12/14	12/21	
	62	アクアビクス(水)	12:45～13:35	9,240円	全14回	13名																	
木	63	アクアビクス(木)	13:40～14:30	7,260円	全11回	13名	9/8	休館日	9/22	9/29	10/6	10/13	休館日	10/27	祝日	11/10		11/24	12/1	12/8	休館日	12/22	
金	65	リフレッシュ・ウォーキング(金)	9:30～10:20	9,240円	全14回	10名																	
	64	脂肪燃焼系アクア(金)	9:45～10:35	9,240円	全14回	10名	9/9	9/16	祝日	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11		11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	
	66	ちょっと燃焼系水中運動	10:45～11:35	9,240円	全14回	13名																	
土	67	はつらつ燃焼系水中運動	10:45～11:35	9,900円	全15回	13名	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12		11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	
	68	脂肪燃焼系アクア(土)	11:45～12:35	9,900円	全15回	13名																	

換水休業

※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。

上井草スポーツセンター