

2022年 1～3月定期制プール教室 日程表

12月10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	
月	54	たっぷり燃焼水中運動	10:40～11:30	4,240円	全9回	13名	祝日											祝日
	55	膝腰痛予防改善運動	12:40～13:30	4,240円	全9回	13名		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		
	56	元気の出るアクア	20:00～20:50	4,240円	全9回	8名												
火	57	アクアシルバー 【高】	9:40～10:30	4,610円	全11回	13名	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	
	58	アクアビクス(火)	10:40～11:30	5,190円	全11回	13名												
	59	リフレッシュ・ウォーキング(火)	13:40～14:30	5,190円	全11回	13名												
	60	水中運動	19:00～19:50	5,190円	全11回	13名												
水	61	のんびり水中運動 【高】	9:30～10:20	4,190円	全10回	13名	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	祝日	3/2	3/9	3/16	3/23	
	62	アクアビクス(水)	12:45～13:35	4,710円	全10回	13名												
木	63	アクアビクス(木)	13:40～14:30	3,770円	全8回	13名	1/13	休館日	1/27	2/3	2/10	休館日	2/24	3/3	3/10	休館日	3/24	
金	65	リフレッシュ・ウォーキング(金)	9:30～10:20	4,710円	全10回	10名	1/14	1/21	1/28	2/4	祝日	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
	64	脂肪燃焼系アクア(金)	9:45～10:35	4,710円	全10回	10名												
	66	ちょっと燃焼系水中運動	10:45～11:35	4,710円	全10回	13名												
土	67	はつらつ燃焼系水中運動	10:45～11:35	5,190円	全11回	13名	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	
	68	脂肪燃焼系アクア(土)	11:45～12:35	5,190円	全11回	13名												

※行政使用や社会情勢等により、回数に変更になる場合があります。