

修正版

2021年 9～12月定期制プール教室 日程表

10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	
月	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					換水						
	55	膝腰痛予防改善運動	12:40～13:30	6,130円	全13回	13名								10/18	10/25		11/1	11/8	11/22	11/29	12/6	12/13
	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	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	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																
	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																
水	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																
木	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	
金	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	11/12	換水	11/26	12/3	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																
	66	ちょっと燃焼系水中運動	10:45～11:35	6,600円	全14回	13名																
土	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	
	68	脂肪燃焼系アクア(土)	11:45～12:35	5,660円	全12回	13名																

※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。

※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。

上井草スポーツセンター