

2023年 1～3月定期制プール教室 日程表

11月1日 作成

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	6,600円	全10回	18名	祝日											
	55	膝腰痛予防改善運動	12:40～13:30	6,600円	全10回	18名		1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	
	56	元気の出るアクア	20:00～20:50	6,600円	全10回	8名												
火	57	アクアシルバー 【高】	9:40～10:30	4,510円	全10回	18名	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	祝日	
	58	アクアビクス(火)	10:40～11:30	6,600円	全10回	15名												
	59	リフレッシュ・ウォーキング(火)	13:40～14:30	6,600円	全10回	18名												
	60	水中運動	19:00～19:50	6,600円	全10回	15名												
水	61	のんびり水中運動 【高】	9:30～10:20	4,960円	全11回	16名	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	
	62	アクアビクス(水)	12:45～13:35	7,260円	全11回	18名												
木	63	アクアビクス(木)	13:40～14:30	4,620円	全7回	18名	1/12	休館日	1/26	2/2	2/9	休館日	祝日	3/2	3/9	休館日	3/23	
金	65	リフレッシュ・ウォーキング(金)	9:30～10:20	7,260円	全11回	16名	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	
	64	脂肪燃焼系アクア(金)	9:45～10:35	7,260円	全11回	16名												
	66	ちょっと燃焼系水中運動	10:45～11:35	7,260円	全11回	16名												
土	67	はつらつ燃焼系水中運動	10:45～11:35	6,600円	全10回	15名	1/14	1/21	1/28	2/4	祝日	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
	68	脂肪燃焼系アクア(土)	11:45～12:35	6,600円	全10回	15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。