

2024年 1～3月定期制プール教室 日程表

10月10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 | ⑫ | |
|----|----|------------------|-------------|--------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|--|
| 月 | 54 | たっぷり燃焼水中運動 | 10:55～11:45 | 6,600円 | 全10回 | 18名 | | | | | | | | | | | | | |
| | 55 | 膝腰痛予防改善運動 | 12:55～13:45 | 6,600円 | 全10回 | 18名 | | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 祝日 | 2/19 | 2/26 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | |
| | 56 | 元気の出るアクア | 19:55～20:45 | 6,600円 | 全10回 | 8名 | | | | | | | | | | | | | |
| 火 | 57 | アクアシルバー 【高】 | 9:40～10:30 | 5,410円 | 全12回 | 18名 | | | | | | | | | | | | | |
| | 58 | アクアビクス(火) | 10:40～11:30 | 7,920円 | 全12回 | 15名 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | 3/26 | |
| | 59 | リフレッシュ・ウォーキング(火) | 13:55～14:45 | 7,920円 | 全12回 | 18名 | | | | | | | | | | | | | |
| | 60 | 水中運動 | 18:55～19:45 | 7,920円 | 全12回 | 15名 | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 61 | のんびり水中運動 【高】 | 9:55～10:45 | 4,960円 | 全11回 | 16名 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/6 | 3/13 | 祝日 | 3/27 | |
| | 62 | アクアビクス(水) | 12:55～13:45 | 7,260円 | 全11回 | 18名 | | | | | | | | | | | | | |
| 木 | 63 | アクアビクス(木) | 13:55～14:45 | 5,940円 | 全9回 | 18名 | 1/11 | 休館日 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 休館日 | 2/22 | 2/29 | 3/7 | 3/14 | 休館日 | 3/28 | |
| 金 | 65 | リフレッシュ・ウォーキング(金) | 9:55～10:45 | 6,600円 | 全10回 | 16名 | | | | | | | | | | | | | |
| | 64 | 脂肪燃焼系アクア(金) | 9:55～10:45 | 6,600円 | 全10回 | 16名 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 祝日 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | | |
| | 66 | ちょっと燃焼系水中運動 | 10:55～11:45 | 6,600円 | 全10回 | 16名 | | | | | | | | | | | | | |
| 土 | 67 | はつらつ燃焼系水中運動 | 10:55～11:45 | 7,260円 | 全11回 | 15名 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | | |
| | 68 | 脂肪燃焼系アクア(土) | 11:55～12:45 | 7,260円 | 全11回 | 15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。