

2025年 1～3月定期制プール教室 日程表

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	8,910円	全9回	18名													
	55	膝腰痛予防改善運動	12:55～13:45	8,910円	全9回	18名	祝日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	祝日	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	
	56	元気の出るアクア	19:55～20:45	8,910円	全9回	8名													
火	57	アクアシルバー 【高】	9:40～10:30	4,500円	全10回	18名													
	58	アクアビクス(火)	10:40～11:30	9,900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		
	59	リフレッシュ・ウォーキング(火)	13:55～14:45	9,900円	全10回	18名													
	60	水中運動	18:55～19:45	9,900円	全10回	15名													
水	61	のんびり水中運動 【高】	9:55～10:45	4,950円	全11回	16名	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26		
	62	アクアビクス(水)	12:55～13:45	10,890円	全11回	18名													
木	63	アクアビクス(木)	13:55～14:45	8,910円	全9回	18名	1/9	休館日	1/23	1/30	2/6	2/13	休館日	2/27	3/6	3/13	祝日	3/27	
金	65	リフレッシュ・ウォーキング(金)	9:55～10:45	10,890円	全11回	16名													
	64	脂肪燃焼系アクア(金) <small>*時間が変更になってます</small>	10:05～10:55	10,890円	全11回	16名	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	休館日	3/28	
	66	ちょっと燃焼系水中運動 <small>*時間が変更になってます</small>	11:05～11:55	10,890円	全11回	16名													
土	67	はつらつ燃焼系水中運動	10:55～11:45	10,890円	全11回	15名	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		
	68	脂肪燃焼系アクア(土)	11:55～12:45	10,890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。