

2025年 9～12月定期制プール教室 日程表

2025/7/1

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	⑯	⑰
月	56	たっぷり燃焼水中運動	10:55～11:45	10,890円	全11回	18名	9/8	祝日				祝日			祝日		祝日						
	57	膝腰痛予防改善運動	12:55～13:45	10,890円	全11回	18名		9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	12/29
	58	はじめて水中運動	19:55～20:45	10,890円	全11回	8名																	
火	59	アクアシルバー 【高】	9:40～10:30	6,300円	全14回	18名	9/9		祝日														
	60	アクアビクス(火)	10:40～11:30	13,860円	全14回	15名		9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	12/30
	61	リフレッシュ・ウォーキング(火)	13:55～14:45	13,860円	全14回	18名																	
	62	水中運動	18:55～19:45	13,860円	全14回	15名																	
水	63	のんびり水中運動 【高】	9:55～10:45	6,750円	全15回	16名	9/10																
	64	アクアビクス(水)	12:55～13:45	14,850円	全15回	18名		9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31
木	65	アクアビクス(木)	13:55～14:45	12,870円	全13回	18名	9/4	9/11	休館日	9/25	10/2	10/9	休館日	10/23	10/30	11/6	11/13	休館日	11/27	12/4	12/11	休館日	12/25
金	66	リフレッシュ・ウォーキング(金)	9:55～10:45	15,840円	全16回	16名	9/5																
	67	脂肪燃焼系アクア(金)	10:05～10:55	15,840円	全16回	16名		9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26
	68	ちょっと燃焼系水中運動	11:05～11:55	15,840円	全16回	16名																	
土	69	はつらつ燃焼系水中運動	10:55～11:45	14,850円	全15回	15名	9/6																
	70	脂肪燃焼系アクア(土)	11:55～12:45	14,850円	全15回	15名		9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27

※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。

※11月17日～23日まで換水の為お休みです。

上井草スポーツセンター