2026年 1~3月定期制プール教室 日程表

9月30日

													9月30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
56	たっぷり燃焼水中運動	10:55~11:45	9, 900円	全10回	18名	-	祝日						祝日					
57	膝腰痛予防改善運動	12:55~13:45	9,900円	全10回	18名		1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
58	はじめて水中運動	19:55~20:45	9,900円	全10回	8名													
59	アクアシルバー 【高】	9:40~10:30	5, 400円	全12回	18名	1/6	1/13	3 1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
60	アクアビクス(火)	10:40~11:30	11,880円	全12回	15名													
61	リフレッシュ・ウォーキング (火)	13:55~14:45	11,880円	全12回	18名													
62	水中運動	18:55~19:45	11,880円	全12回	15名													
63	のんびり水中運動 【高】	9:55~10:45	4, 950円	全11回	16名	1/7	1/1/	1/21	1/28	2/1	祝日 2/11	2/18	2/25	3//	3/11	3/18	3/25	
64	アクアビクス(水)	12:55~13:45	10, 890円	全11回	18名		1/14	1/21	1/20	Z/ 4		2/10	2, 20	U/ T				
65	アクアビクス(木)	13:55~14:45	8, 910円	全9回	18名	1/8	休館日	1/22	1/29	2/5	2/12	休館日	2/26	3/5	3/12	休館日	3/26	
66	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	1/9				0 2/6	2/13	2/20	2/27	3/6		祝日		
67	脂肪燃焼系アクア(金)	10:05~10:55	10,890円	全11回	16名		1/16	1/23	1/30							3/20	3/27	
68	ちょっと燃焼系水中運動	11:05~11:55	10, 890円	全11回	16名													
69	はつらつ燃焼系水中運動	10:55~11:45	10,890円	全11回	15名	1/10	1/17	1/2/	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28	
70	脂肪燃焼系アクア(土)	11:55~12:45	10,890円	全11回	15名		1/1/	1/ 44	1/31									
	56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68	 56 たっぷり燃焼水中運動 57 膝腰痛予防改善運動 58 はじめて水中運動 59 アクアシルバー 【高】 60 アクアビクス(火) 61 リフレッシュ・ウォーキング(火) 62 水中運動 	56 たっぷり燃焼水中運動 10:55~11:45 57 膝腰痛予防改善運動 12:55~13:45 58 はじめて水中運動 19:55~20:45 59 アクアシルバー [高] 9:40~10:30 60 アクアビクス(火) 10:40~11:30 61 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:55~14:45 62 水中運動 [高] 9:55~10:45 63 のんびり水中運動 [高] 9:55~10:45 64 アクアビクス(水) 12:55~13:45 65 アクアビクス(木) 13:55~14:45 66 リフレッシュ・ウォーキング(金) 9:55~10:45 67 脂肪燃焼系アクア(金) 9:55~10:55 68 ちょっと燃焼系水中運動 11:05~11:55 69 はつらつ燃焼系水中運動 10:55~11:45	56 たっぷり燃焼水中運動 10:55~11:45 9,900円 57 膝腰痛予防改善運動 12:55~13:45 9,900円 58 はじめて水中運動 19:55~20:45 9,900円 59 アクアシルバー [高] 9:40~10:30 5,400円 60 アクアビクス(火) 10:40~11:30 11,880円 61 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:55~14:45 11,880円 62 水中運動 18:55~19:45 11,880円 63 のんびり水中運動 [高] 9:55~10:45 4,950円 64 アクアビクス(水) 12:55~13:45 10,890円 65 アクアビクス(木) 13:55~14:45 8,910円 66 リフレッシュ・ウォーキング(金) 9:55~10:45 10,890円 67 脂肪燃焼系アクア(金) 10:05~10:55 10,890円 68 ちょっと燃焼系水中運動 11:05~11:55 10,890円 69 はつらつ燃焼系水中運動 10:55~11:45 10,890円	56 たっぷり燃焼水中運動 10:55~11:45 9,900円 全10回 57 膝腰痛予防改善運動 12:55~13:45 9,900円 全10回 58 はじめて水中運動 19:55~20:45 9,900円 全10回 59 アクアシルバー [高] 9:40~10:30 5,400円 全12回 60 アクアビクス(火) 10:40~11:30 11,880円 全12回 61 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:55~14:45 11,880円 全12回 62 水中運動 18:55~19:45 11,880円 全12回 63 のんびり水中運動 [高] 9:55~10:45 4,950円 全11回 64 アクアビクス(水) 12:55~13:45 10,890円 全11回 65 アクアビクス(木) 13:55~14:45 8,910円 全9回 66 リフレッシュ・ウォーキング(全) 9:55~10:45 10,890円 全11回 67 脂肪燃焼系アクア(金) 10:05~10:55 10,890円 全11回 68 ちょっと燃焼系水中運動 11:05~11:55 10,890円 全11回 69 はつらつ燃焼系水中運動 10:55~11:45 10,890円 全11回	56 たっぷり燃焼水中運動 10:55~11:45 9,900円 全10回 18名 57 膝腰痛予防改善運動 12:55~13:45 9,900円 全10回 18名 58 はじめて水中運動 19:55~20:45 9,900円 全10回 8名 59 アクアシルバー [高] 9:40~10:30 5,400円 全12回 18名 60 アクアビクス(火) 10:40~11:30 11,880円 全12回 15名 61 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:55~14:45 11,880円 全12回 18名 62 水中運動 18:55~19:45 11,880円 全12回 15名 63 のんびり水中運動 [高] 9:55~10:45 4,950円 全11回 16名 64 アクアビクス(水) 12:55~13:45 10,890円 全11回 18名 65 アクアビクス(木) 13:55~14:45 8,910円 全9回 18名 66 リフレッシュ・ウォーキング(全) 9:55~10:45 10,890円 全11回 16名 67 脂肪燃焼系アクア(金) 10:05~10:55 10,890円 全11回 16名 68 ちょっと燃焼系水中運動 11:05~11:55 10,890円 全11回 16名	56 たっぷり燃焼水中運動 10:55~11:45 9,900円 全10回 18名 1/5 膝腰痛予防改善運動 12:55~13:45 9,900円 全10回 18名 1/5 8 はじめて水中運動 19:55~20:45 9,900円 全10回 8名 59 アクアシルバー [高] 9:40~10:30 5,400円 全12回 18名 60 アクアビクス(火) 10:40~11:30 11,880円 全12回 15名 11,880円 全11回 16名 7クアビクス(水) 12:55~13:45 10,890円 全11回 18名 1/7 12:55~13:45 10,890円 全1回 18名 1/8 66 リフレッシュ・ウォーキング(金) 9:55~10:45 8,910円 全9回 18名 1/8 5ょっと燃焼系水中運動 11:05~11:55 10,890円 全11回 16名 1/9 はつらつ燃焼系水中運動 11:05~11:55 10,890円 全11回 16名 1/9 はつらつ燃焼系水中運動 10:55~11:45 10,890円 全11回 16名 1/9	10:55~11:45 9,900円 全10回 18名 1/5 7	56 たっぷり燃焼水中運動 10:55~11:45 9,900円 全10回 18名 1/5 1/12 1/19 58 はじめて水中運動 19:55~20:45 9,900円 全10回 8名 59 アクアシルバー [高] 9:40~10:30 5,400円 全12回 18名 60 アクアピクス(火) 10:40~11:30 11,880円 全12回 15名 1/6 1/13 1/20 18名 18:55~19:45 11,880円 全12回 18名 1/6 1/13 1/20 1/14 1/21 1/20 1/15 1/15 1/15 1/15 1/15 1/15 1/15 1/1	56 たっぷり燃焼水中運動 10:55~11:45 9,900円 全10回 18名 1/5 祝日 1/12 1/19 1/26 57 膝腰痛予防改善運動 12:55~13:45 9,900円 全10回 8名 59 アクアシルバー [高] 9:40~10:30 5,400円 全12回 18名 60 アクアピクス(火) 10:40~11:30 11,880円 全12回 18名 1/6 1/13 1/20 1/27 11:55~13:45 11,880円 全12回 18名 1/6 1/13 1/20 1/27 1/28 21回 18名 18:55~19:45 11,880円 全12回 18名 1/6 アクアピクス(水) 12:55~13:45 10,890円 全11回 18名 1/7 1/14 1/21 1/28 1/29 1/27 1/28 21回 18名 1/8 株館 1/22 1/29 1/29 1/29 1/29 1/29 1/29 1/29	56 たっぷり燃焼水中運動 10:55~11:45 9,900円 全10回 18名 1/5 1/12 1/19 1/26 2/2 57 膝腰痛予防改善運動 12:55~13:45 9,900円 全10回 18名 1/5 1/12 1/19 1/26 2/2 58 はじめて水中運動 19:55~20:45 9,900円 全10回 8名 8名 1/6 1/13 1/20 1/27 2/3 59 アクアピクス(火) 10:40~11:30 11,880円 全12回 15名 1/6 1/13 1/20 1/27 2/3 60 アクアピクス(火) 13:55~14:45 11,880円 全12回 18名 1/6 1/13 1/20 1/27 2/3 61 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:55~14:45 11,880円 全12回 15名 1/6 1/6 1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 62 水中運動 [高] 9:55~10:45 4,950円 全11回 16名 1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 64 アクアピクス(水) 12:55~13:45 10,890円 全11回 18名 1/8 休飯日 1/22 1/29 2/5 65 アクアピクス(木) 13:55~14:45 8,910円 全9回 18名 1/8 1/8 1/22 1/29 2/5 66 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 1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 67 脂肪燃焼系アクア(金) 10:05~10:55 10,890円 全11回 16名 1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 68 ちょっと燃焼系水中運動 11:05~11:55 10,890円 全11回 16名 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 1/10 1/17 1/24 1/31 1/10 1/17 1/24 1/31 1/10 1/17 1/24 1/31 1/10 1/17 1/24 1/31 1/10 1/17 1/24 1/31 1/10 1/17 1/24 1/31 1/10 1/17 1/24 1/31 1/10 1/17 1/24 1/31 1/10 1/17 1/24 1/31 1/10 1/17 1/24 1/31 1/10 1/17 1/24 1/31 1/10 1/17 1/24 1/31 1/3	56 たっぷり燃焼水中運動 10:55~11:45 9,900円 全10回 18名 1/5 祝日 1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 58 はじめて水中運動 19:55~20:45 9,900円 全10回 8名 59 アクアシルバー (高) 9:40~10:30 5,400円 全12回 18名 60 アクアビクス(火) 10:40~11:30 11,880円 全12回 15名 61 リフレッシュ・ウォーキング(火) 13:55~14:45 11,880円 全12回 15名 62 水中運動 18:55~19:45 11,880円 全12回 15名 63 のんびり水中運動 (高) 9:55~10:45 4,950円 全11回 16名 アクアビクス(水) 12:55~13:45 10,890円 全11回 18名 1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 祝日 2/11 65 アクアビクス(木) 13:55~14:45 8,910円 全9回 18名 1/8 株職日 1/22 1/29 2/5 2/12 66 リフレッシュ・ウォーキング(全) 9:55~10:45 10,890円 全11回 16名 1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 68 ちょっと燃焼系水中運動 11:05~11:55 10,890円 全11回 16名 1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 68 はつらつ燃焼系水中運動 11:05~11:45 10,890円 全11回 16名 1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 10:05~050 10:55~11:45 10,890円 全11回 16名 1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13	たっぷり燃焼水中運動 10:55~11:45 9,900円 全10回 18名 1/5 1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/9 2/16 2/9 2/	56 たっぷり燃焼水中運動 10:55~11:45 9,900円 全10回 18名 1/5 1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 2/23 2/3 2/23 2/3 2/23 2/3 2/23 2/3 2/23 2/3 2/23 2/3	たっぷり燃焼水中運動	たっぷり燃焼水中運動 10:55~11:45 9,900円 全10回 18名 1/5 1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 2/23 3/9 3/	No	数量名 時間 料金 回数 定員 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ① ① ① ① ① ① ① ① ①

※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。