

2026年 1～3月定期制プール教室 日程表

9月30日

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
月	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						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													
火	59	アクアシルバー 【高】	9:40～10:30	5,400円	全12回	18名	1/6												
	60	アクアビクス(火)	10:40～11:30	11,880円	全12回	15名		1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
	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													
水	63	のんびり水中運動 【高】	9:55～10:45	4,950円	全11回	16名	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	祝日 2/11	2/18	2/25	3/4	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													
木	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	
金	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										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	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	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													
土	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	1/24	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													

※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。

上井草スポーツセンター