

2026年 4~7月定期制プール教室 日程表

2026/1/20

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
月	56	たっぷり燃焼水中運動	10:55~11:45	13,860円	全14回	18名	4/6	4/13	4/20	4/27	祝日	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	
	57	膝腰痛予防改善運動	12:55~13:45	13,860円	全14回	18名																
	58	はじめて水中運動	19:55~20:45	13,860円	全14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	4/7	4/14	4/21	4/28	祝日	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	
	60	アクアビクス(火)	10:40~11:30	13,860円	全14回	15名																
	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	5,850円	全13回	16名	4/8	4/15	4/22	4/29	祝日	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	
	64	アクアビクス(水)	12:55~13:45	12,870円	全13回	18名																
木	65	アクアビクス(木)	13:55~14:45	9,900円	全10回	18名	4/9	休館日	4/23	4/30	5/7	5/14	休館日	5/28	6/4	6/11	休館日	6/25	7/2	7/9	休館日	
金	66	リフレッシュ・ウォーキング(金)	9:55~10:45	13,860円	全14回	16名	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	
	67	脂肪燃焼系アクア(金)	10:05~10:55	13,860円	全14回	16名																
	68	ちょっと燃焼系水中運動	11:05~11:55	13,860円	全14回	16名																
土	69	はつらつ燃焼系水中運動	10:55~11:45	13,860円	全14回	15名	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	
	70	脂肪燃焼系アクア(土)	11:55~12:45	13,860円	全14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