

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 5/4 | 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 5/5 | 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 5/6 | 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