

2026年 9～12月定期制プール教室 日程表

2026/6/1

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	12,870円	全13回	18名																		
	57	膝腰痛予防改善運動	12:55～13:45	12,870円	全13回	18名	9/7	9/14	祝日	9/28	10/5	祝日	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	祝日	11/30	12/7	12/14	12/21	12/28	
	58	はじめて水中運動	19:55～20:45	12,870円	全13回	8名			9/21			10/12						11/23						
火	59	アクアシルバー 【高】	9:40～10:30	4,950円	全11回	18名																		
	60	アクアビクス(火)	10:40～11:30	10,890円	全11回	15名								行政使用		行政使用								
	61	リフレッシュ・ウォーキング(火)	13:55～14:45	12,870円	全13回	18名	9/8	9/15	祝日	9/29	祝日	10/13	10/20		祝日		11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	12/29	
	62	水中運動	18:55～19:45	12,870円	全13回	15名			9/22		10/6			10/27		11/10								
水	63	のんびり水中運動 【高】	9:55～10:45	6,750円	全15回	18名	9/9	9/16	祝日	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	
	64	アクアビクス(水)	12:55～13:45	14,850円	全15回	18名			9/23															
木	65	アクアビクス(木)	13:55～14:45	12,870円	全13回	18名	9/3	9/10	休館日	9/24	10/1	10/8	休館日	10/22	10/29	11/5	11/12	休館日	11/26	12/3	12/10	休館日	12/24	12/31
金	66	リフレッシュ・ウォーキング(金)	9:55～10:45	16,830円	全17回	14名																		
	67	脂肪燃焼系アクア(金)	10:05～10:55	16,830円	全17回	16名	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	
	68	ちょっと燃焼系水中運動	11:05～11:55	16,830円	全17回	16名																		
土	69	はつらつ燃焼系水中運動	10:55～11:45	16,830円	全17回	15名	9/5	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	
	70	脂肪燃焼系アクア(土)	11:55～12:45	16,830円	全17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