

2026年 9～12月定期制プール教室 日程表

2026/7/25

2023/7/25																								
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	8,910円	全9回	18名	9/7	9/14	祝日 9/21	9/28	10/5	祝日 10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	祝日 11/23	工事のため休場				12/28	
	57	膝腰痛予防改善運動	12:55～13:45	8,910円	全9回	20名													11/30	12/7	12/14	12/21		
	58	はじめて水中運動	19:55～20:45	8,910円	全9回	8名																		
火	59	アクアシルバー【高】	9:40～10:30	3,600円	全8回	18名	9/8	9/15	祝日 9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	行政使用	祝日 11/3	行政使用	11/17	11/24	工事のため休場				12/29	
	60	アクアビクス(火)	10:40～11:30	7,920円	全8回	15名																		
	61	リフレッシュ・ウォーキング(火)	13:55～14:45	9,900円	全10回	18名																		
	62	水中運動	18:55～19:45	9,900円	全10回	15名																		
水	63	のんびり水中運動【高】	9:55～10:45	4,950円	全11回	18名	9/9	9/16	祝日 9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	工事のため休場				12/30	
	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	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	工事のため休場 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	11,880円	全12回	12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	工事のため休場					
	67	脂肪燃焼系アクア(金)	10:05～10:55	11,880円	全12回	16名																		
	68	ちょっと燃焼系水中運動	11:05～11:55	11,880円	全12回	16名																		
土	69	はつらつ燃焼系水中運動	10:55～11:45	12,870円	全13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	工事のため休場				
	70	脂肪燃焼系アクア(土)	11:55～12:45	12,870円	全13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