

2012. 4月～6月 無料講座時間割

| 月 | 休 館 日 | | | | | | |
|---|---|---|--|--------------------------------|-------------------------------|---|--|
| 火 | 腰痛・膝痛 予防改善 ウォーキング 11:00～11:40 (40分) | ステップアクア 12:00～12:30 (30分) | はじめての クロール &背泳ぎ 13:00～13:50 (50分) | スイム300 14:00～14:30 (30分) | こども講座 17:00～17:50 (50分) | はじめての アクアビクス 19:10～19:40 (30分) | はじめての 平泳ぎ& バタフライ 19:50～20:40 (50分) |
| 水 | 元気健脚 11:00～11:30 (30分) | 水中キック ボクシング 12:00～12:30 (30分) | すいすい クロール &背泳ぎ 13:00～13:50 (50分) | スイム500 14:00～14:30 (30分) | こども講座 17:00～17:50 (50分) | 浮き棒ビクス 19:10～19:40 (30分) | はじめての クロール &背泳ぎ 19:50～20:40 (50分) |
| 木 | みんなで楽しく ウォーキング 11:00～11:30 (30分) | 浮き棒ビクス 12:00～12:30 (30分) | めざせ! 個人メドレー 13:00～13:50 (50分) | スイム500 14:00～14:30 (30分) | こども講座 17:00～17:50 (50分) | 腰痛・膝痛 予防改善 ウォーキング 19:00～19:40 (40分) | すいすい クロール &背泳ぎ 19:50～20:40 (50分) |
| 金 | 腰痛・膝痛 予防改善 ウォーキング 11:00～11:40 (40分) | はじめての アクアビクス 12:00～12:30 (30分) | はじめての 平泳ぎ& バタフライ 13:00～13:50 (50分) | スイム500 14:00～14:30 (30分) | こども講座 17:00～17:50 (50分) | 水中キック ボクシング 19:10～19:40 (30分) | はじめての クロール 19:50～20:30 (40分) |
| 土 | こども講座 11:00～11:50 (50分) | 初歩からの ゆっくり水泳 12:30～13:00 (30分) | はじめての クロール 13:10～13:50 (40分) | スイム300 14:00～14:30 (30分) | | ステップアクア 19:10～19:40 (30分) | めざせ! 個人メドレー 19:50～20:40 (50分) |
| 日 | こども講座 11:00～11:50 (50分) | | | | | | |

クラス制講座(事前にお申し込みが必要です。) フリー講座(当日受付となります。定員20名)

3月18日(日)13:00～受付を開始いたします。

こども講座(事前にお申し込みが必要です。現在どのクラスも満員となっており、新規入会はキャンセル待ちをしていただいている状態です。)

