

2026年 1月～3月 中学生～成人向けプール教室 スケジュール

	火曜/Tue	水曜/Wed	木曜/Thu	金/Fri
開催日	1/ 6 13 20 27	1/ 7 14 21 28	1/ 1 8 15 22 29	1/ 2 9 16 23 30
	2/ 3 10 17 24	2/ 4 11 18 25	2/ 5 12 19 26	2/ 6 13 20 27
	3/ 3 10 17 24 31	3/ 4 11 18 25	3/ 5 12 19 26	3/ 6 13 20 27
運動強度の目安				
9:30		<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border-radius: 10px;"> ハイドロベーシック ¥900 </div>		<div style="background-color: #FFFF00; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 水中ウォーキング ¥600 </div>
10:00				<div style="background-color: #FFFF00; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 初級スイミング30 ¥600 </div>
10:30				
11:00		<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border-radius: 10px;"> らくらくアクア ¥900 </div>		
11:30				
19:00	<div style="background-color: #FFD700; padding: 5px; border-radius: 10px;"> ハイドロトレーニング ¥1200 </div>		<div style="background-color: #FFDAB9; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 脂肪燃焼アクア ¥900 </div>	
19:30				<div style="background-color: #FFDAB9; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 初中級スイミング60 ¥1200 </div>
20:00				
20:30				
21:00				