

2026年 7月～9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	7/ 7 14 21 28	7/ 1 8 15 22 29	7/ 2 9 16 23 30	7/ 3 10 17 24 31
	8/ 4 11 18 25	8/ 5 12 19 26	8/ 6 13 20 27	8/ 7 14 21 28
	9/ 1 8 15 22 29	9/ 2 9 16 23 30	9/ 3 10 17 24	9/ 4 11 18 25
運動強度の目安				
9:30	<p>● .. 📖 ~ ★ ● .. 📖 ~ ★★ ● .. ★★ ~ ★★★★★ ● .. ★★★★★</p>	ハイドロベーシック ¥900	水中ウォーキング ¥600	
10:00			初級スイミング30 ¥600	
10:30				
11:00		らくらくアクア ¥900		
11:30				
19:00	ハイドロトレーニング ¥1200		脂肪燃焼アクア ¥900	初中級スイミング60 ¥1200
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				