

2023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/ 3 , 10 , 17, 24, 31 2/ 7, 14, 21, 28 3/ 7, 14, 21 , 28	1/ 4, 11, 18, 25 2/ 1, 8, 15, 22 3/ 1, 8, 15, 22 , 29	1/ 5, 12, 19, 26 2/ 2, 9, 16, 23 3/ 2, 9, 16, 23, 30	1/ 6, 13, 20, 27 2/ 3, 10, 17, 24 3/ 3, 10, 17, 24, 31
	運動強度の目安			
9:30	<p>● .. 📖 ~ ★ ● .. 📖 ~ ★★ ● .. ★★ ~ ★★★★★ ● .. ★★★★★</p>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center;"> ハイドロベーシック ¥ 900 </div>		<div style="background-color: #FFFF00; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center;"> ゆったりアクア ¥ 600 </div>
10:00				<div style="background-color: #FFFF00; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center;"> 初級スイミング30 ¥ 600 </div>
10:30				
11:00		<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center;"> らくらくアクア ¥ 900 </div>		
11:30				
19:00	<div style="background-color: #FFD700; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center;"> ハイドロトレーニング ¥ 1200 </div>		<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center;"> 脂肪燃焼アクア ¥ 900 </div>	<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center;"> 初中級スイミング60 ¥ 1200 </div>
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				