

2022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/ 5, 12, 19 , 26 8/ 2 , 9 , 16 , 23 , 30 9/ 6, 13, 20 , 27	7/ 6, 13, 20 , 27 8/ 3 , 10 , 17 , 24, 31 9/ 7, 14, 21, 28	7/ 7, 14, 21 , 28 8/ 4 , 11 , 18 , 25 9/ 1, 8, 15, 22, 29	7/ 1, 8, 15, 22 , 29 8/ 5 , 12 , 19 , 26 9/ 2, 9, 16, 23 , 30
	運動強度の目安			
9:30	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 1～★ ● ... 1～★★ ● ... ★★～★★★★ ● ... ★★ 	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border-radius: 10px;"> ハイドロベーシック ¥900 </div>		ゆったりアクア ¥600
10:00				初級スイミング30 ¥600
10:30		<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border-radius: 10px;"> らくらくアクア </div>		
11:00				
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>		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				