

2022年 10月～12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 | 10/ 4, 11 , 18, 25 11/ 1, 8, 15, 22, 29 12/ 6, 13, 20, 27 | 10/ 5 , 12, 19, 26 11/ 2, 9, 16, 23, 30 12/ 7, 14, 21, 28 | 10/ 6, 13, 20, 27 11/ 3 , 10, 17, 24 12/ 1, 8, 15, 22, 29 | 10/ 7, 14, 21, 28 11/ 4 , 11, 18, 25 12/ 2, 9, 16, 23 |
| | 運動強度の目安 | | | |
| 9:30 | <p>● .. 1 ~ ★ ● .. 2 ~ ★★ ● .. 3 ~ ★★★ ● .. 4 ~ ★★★★</p> | ハイドロベーシック ¥ 9 0 0 | ゆったりアクア ¥ 6 0 0 | |
| 10:00 | | | らくらくアクア ¥ 9 0 0 | 初級スイミング30 ¥ 6 0 0 |
| 10:30 | | | | |
| 11:00 | | | | |
| 11:30 | | | | |
| 19:00 | ハイドロトレーニング ¥ 1 2 0 0 | | 脂肪燃焼アクア ¥ 9 0 0 | 初中級スイミング60 ¥ 1 2 0 0 |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 20:30 | | | | |
| 21:00 | | | | |