

2026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/ 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 30	10/ 1 8 15 22 29 11/ 5 12 19 26 12/ 3 10 17 24 31	10/ 2 9 16 23 30 11/ 6 13 20 27 12/ 4 11 18 25
	運動強度の目安			
	9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 ● ● ● ● ~★ ~★★★ ~★★★★ ★★★★ ハイドロベシク ¥ 9 0 0 らくらくアクア ¥ 9 0 0 ハイドロトレーニング ¥1200 脂肪燃焼アクア ¥ 9 0 0 水中ウォーキング ¥600 初級スイミング30 ¥600  初中級スイミング60 ¥1200			