

2024年 4月～6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	4/ 2 9 16 23 30 5/ 7 14 21 28 6/ 4 11 18 25	4/ 3 10 17 24 5/ 1 8 15 22 29 6/ 5 12 19 26	4/ 4 11 18 25 5/ 2 9 16 23 30 6/ 6 13 20 27	4/ 5 12 19 26 5/ 3 10 17 24 31 6/ 7 14 21 28
	運動強度の目安			
9:30	<p>● .. 🏊 ~ ★ ● .. 🏊 ~ ★★ ● .. ★★★ ~ ★★★★★ ● .. ★★★★★</p>	ハイドロベーシック ¥900	ゆったりアクア ¥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				