

2025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/ 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	10/ 3 10 17 24 11/ 7 14 21 28 12/ 5 12 19 26
	運動強度の目安			
9:30				水中ウォーキング ￥600
10:00				初級スイミング30 ￥600
10:30				
11:00				
11:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				