

2023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/ 3 10 17 24 31	10/ 4 11 18 25	10/ 5 12 19 26	10/ 6 13 20 27
	11/ 7 14 21 28	11/ 1 8 15 22 29	11/ 2 9 16 23 30	11/ 3 10 17 24
	12/ 5 12 19 26	12/ 6 13 20 27	12/ 7 14 21 28	12/ 1 8 15 22 29
運動強度の目安				
9:30	● .. 📖 ~ ★ ● .. 📖 ~ ★★ ● .. ★★ ~ ★★★★★ ● .. ★★★★★	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				