

2025年 7月～9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	7/ 1 8 15 22 29 8/ 5 12 19 26 9/ 2 9 16 23 30	7/ 2 9 16 23 30 8/ 6 13 20 27 9/ 3 10 17 24	7/ 3 10 17 24 31 8/ 7 14 21 28 9/ 4 11 18 25	7/ 4 11 18 25 8/ 1 8 15 22 29 9/ 5 12 19 26
	運動強度の目安			
9:30		ハイドロベシク ¥900		水中ウォーキング ¥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	
19:30				初中級スイミング60 ¥1200
20:00				
20:30				
21:00				