

2025年 1月～3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	1/7 14 21 28	1/ 1 8 15 22 29	1/ 2 9 16 23 30	1/ 8 10 17 24 31
	2/4 11 18 25	2/5 12 19 26	2/6 13 20 27	2/7 14 21 28
	3/4 11 18 25	3/5 12 19 26	3/6 13 20 27	3/7 14 21 28
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	
19:30				初中級スイミング60 ¥1200
20:00				
20:30				
21:00				