

2025年4月 スポーツ教室一覧

	火		水		木		金		土		日	
	プール	フロア	プール	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	
9:00~										インナーヨガ	ウォーキング&スイム	脳トレストレッチ
									成人水泳(初中級)			
10:00~									水中ウォーキング	ヨガストレッチ	障害者水泳(月1回)	シェイプベリー
											初めての成人水泳	
11:00~									親子でプール遊び 張替		成人水泳(初中級)	ZUMBA®②
12:00~												
13:00~		初級ハワイアンフラ	水中運動(60歳以上)								ハワイアンフラ①	
14:00~	成人水泳(初中級)		成人水泳(初中級)				脂肪燃焼アクア		水慣れトレーニング	ハワイアンフラ②		
	初めての成人水泳		初めての成人水泳						キッズスイミング			
15:00~	水慣れトレーニング		水慣れトレーニング						キッズスイミング			
	キッズスイミング		キッズスイミング	キッズスイミング		キッズスイミング			キッズスイミング			
16:00~	キッズスイミング	放課後★キッズ	キッズスイミング	キッズスイミング	放課後★キッズ	キッズスイミング			ジュニアスイミング①			
	ジュニアスイミング①		ジュニアスイミング①	ジュニアスイミング①		ジュニアスイミング①			ジュニアスイミング②			
			ジュニアスイミング②									
17:00~	ジュニアスイミング①	放課後★キッズ	ジュニアスイミング①	ジュニアスイミング①	放課後★キッズ	ジュニアスイミング①	子どもバレエ① 4歳~年長		ジュニアスイミング①			
	ジュニアスイミング②		ジュニアスイミング②	ジュニアスイミング②		ジュニアスイミング②			ジュニアスイミング②			
	ジュニアスイミング③		ジュニアスイミング③									
18:00~	苦手克服スイミング						子どもバレエ② 小学1年生~3年生					
19:00~	水中筋トレ	RHYTHMKICK exercise	初めての成人水泳	成人水泳(初中級)	ヨガ・ピラティス	初めての成人水泳	大人のゆったりバレエ					
			成人水泳(初中級)			成人水泳(初中級)						
20:00~	AQUA ZUMBA®	整体ストレッチ	初めての平泳ぎ	ウォーキング&スイム	HIITビギナー	成人水泳(上級)	ZUMBA®①					