

スポーツ教室 5月空き状況

2025/4/17 現在

○=5名以上空きあり △=4名以下の空きあり ×=空きなし

| | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | | | | | |
|--------|-------------|-----------|---------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-----------|------------|------------|------------------|---|------------|---|
| | プール | フロア | プール | フロア | 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 | ○ | | | 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 | ○ | | | | | | | |
| 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 | △ | | ZUMBA®① | ○ | | | |

※ジュニア②のクラスはクロール(呼吸あり)12.5mを泳げる方から入会可能です。

- ・4月末までに受付窓口にてお支払いをお願いいたします。
- ・お支払いができない場合や、電話での枠の確保はいたしかねます。
- ・参加者の代理での申込みはできません。(家族を除く)