スポーツ教室　12月空き状況　　2026/11/16 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		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	○			成人水泳（初中級）		ZUMBA®②	○
12：00～																						
13：00～			初級ハワイアンフラ	○	歩くだけ健康アップ 水中ウォーキング NEW！	○	水中ウォーキング						かんたんRHYTMKICK exercise				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★小学生体操	△	キッズスイミング	×	キッズスイミング	×	放課後★小学生体操	△	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★小学生体操	○	ジュニアスイミング①	△	ジュニアスイミング①	×	放課後★小学生体操	△	ジュニアスイミング①	○	子どもバレエ① ４歳～小学2年生	△	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3年生～6年生	×								
19：00～			RHYTMKICK　exercise	○	初めての成人水泳	△	成人水泳（初中級）	△	ヨガ・ピラティス①	○	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～	みどりの水泳部M1 NEW！	△	～体ラクメンテ～整体ストレッチ	○	初めての平泳ぎ	△	ウォーキング＆スイム	△	Night　HIIT	△	みどりの水泳部M2 NEW！	○	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。

・11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）