

関市武芸川健康プール プールレッスン表

2015年度 第4期

2016年 1月7日(木)～3月29日(火)まで

	火	水	木	金	土	日・祝
10時	077	086		080	097	
	10:30-11:15 流水ウォーキング 25名(長屋)	10:30-11:00 はじめてスイム 初心 10名(大橋)		10:30-11:15 流水ウォーキング 25名(三輪)	10:30-11:15 チャレンジスイム 中級(クロール) 10名(荒尾)	
11時	11:25-12:10 チャレンジスイム 中級(3種目) 10名(長屋)	11:10-11:55 チャレンジスイム 初級(クロール) 10名(大橋)	11:10-11:55 チャレンジスイム 初級(クロール) 10名(大橋)	11:25-12:10 チャレンジスイム 中級(3種目) 10名(大橋)	11:25-12:10 チャレンジスイム 初級(クロール) 10名(荒尾)	
12時	098	088	091	100	094	
13時	078	079	081	085		
	13:30-14:15 流水ウォーキング 25名(三輪)	13:30-14:15 流水ウォーキング 25名(長屋)	13:30-14:15 ウォーキングビクス 25名(三輪)	13:30-14:15 ☆ インチャク教室 25名(長谷川)		
14時	14:30-15:00 らくらく超音波流水 10名(三輪)	14:30-15:15 チャレンジスイム 初級(クロール) 10名(長屋)	14:30-15:15 チャレンジスイム 初級(クロール) 10名(長屋)	14:30-15:15 チャレンジスイム 中級(クロール) 10名(坂井)		
15時	076	089	092	096		
16時						
17時						
18時						17:00 まで
19時	095	090	082	087		
	19:00-19:45 チャレンジスイム 中級(クロール) 10名(坂井)	19:00-19:45 チャレンジスイム 初級(クロール) 10名(坂井)	19:00-19:45 ウォーキングビクス 25名(坂井)	19:00-19:30 はじめてスイム 初心 10名(長屋)		
20時	20:00-20:30 ☆ シェイプアップ アクアビクス 30名(坂井)	19:50-20:35 チャレンジスイム 中級(3種目) 10名(坂井)	19:50-20:35 チャレンジスイム 初級(クロール) 10名(坂井)	19:45-20:30 ☆ インチャク流水 ウォーキング 25名(長屋)		
21時	083	099	093	084		

◆対象者:18歳以上の方(高校生不可)

◆料 金:1クラス 2,100円 (施設利用料別途)

※アクアビクス・インチャク教室・インチャク流水ウォーキング 3,100円