

大人健康講座開催予定 2025年1月～3月

曜日	時間	講座名	開催場所	1月				2月				3月			
				2週目	3週目	4週目	5週目	2週目	3週目	4週目	5週目	2週目	3週目	4週目	5週目
火曜日	11:00	アクアファイト	プール	7		21		4		18		4	11		
	11:45	プールデビュー	プール	7		21		4		18		4	11		
	12:30	中級チャレンジ	プール	7		21		4		18		4	11		
	19:50	マスターズ	プール	7		21		4		18		4	11		
水曜日	11:00	腰・膝痛予防改善ウォーキング	プール	8	15	22		5	12	19		5	12		
	12:25	簡単！プチトレ	トレーニング	8	15	22		5	12	19		5	12		
	13:00	Easyダンス	トレーニング	8	15	22		5	12	19		5	12		
	19:10	Enjoy！アクア	プール	8	15	22		5	12	19		5	12		
木曜日	12:00	スイムターン	プール	9	16	23		6	13	20		6	13		
	13:00	ステップエアロ	トレーニング	9	16	23		6	13	20		6	13		
	14:00	Easyダンス	トレーニング	9	16	23		6	13	20		6	13		
	19:10	Easyダンス	サブアリーナ	9	16	23		6	13	20		6	13		
金曜日	11:40	初級クロール＆背泳ぎ	プール	10	17	24		7	14	21		7	14		
	12:30	コーチにおまかせ	プール	10	17	24		7	14	21		7	14		
	14:00	トータルエクササイズ	トレーニング	10	17	24		7	14	21		7	14		
	19:10	らくらく4泳法	プール	10	17	24		7	14	21		7	14		
	20:00	スイム500	プール	10	17	24		7	14	21		7	14		