

大人健康講座開催予定 2025年4月～6月

曜日	時間	講座名	開催場所	4月					5月					6月				
				1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	1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	1	8	15	22				13	20	27	3	10			
	11:45	プールデビュー	プール	1	8	15	22				13	20	27	3	10			
	12:15	初級バタフライ	プール	1	8	15	22				13	20	27	3	10			
	14:10	体幹バランストレーニング	トレーニング	1	8	15	22				13	20	27	3	10			
	19:40	スイム1000～1200	プール	1	8	15	22				13	20	27	3	10			
水曜日	11:00	腰・膝痛予防改善ウォーキング	プール	2	9	16	23				14	21	28					
	12:00	初級クロール&背泳ぎ	プール	2	9	16	23				14	21	28					
	12:15	トータルエクササイズ	トレーニング	2	9	16	23				14	21	28					
	13:10	Easyダンス	トレーニング	2	9	16	23				14	21	28					
	14:10	スローフローヨガ	トレーニング	2	9	16	23				14	21	28					
	19:10	Enjoy! アクア	プール	2	9	16	23				14	21	28					
木曜日	12:00	中級4泳法	プール	3	10	17	24			8	15	22	29	5	12			
	13:30	ステップエアロ	トレーニング	3	10	17	24			8	15	22	29	5	12			
	14:30	はじめてのヨガ	トレーニング	3	10	17	24			8	15	22	29	5	12			
	19:10	Easyダンス	サブアリーナ	3	10	17	24			8	15	22	29	5	12			
	19:40	スイム700～800	プール	3	10	17	24			8	15	22	29	5	12			
金曜日	11:30	初級平泳ぎ	プール	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13			
	12:30	中級ワンポイント	プール	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13			
	14:10	簡単! プチトレ	トレーニング	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13			
	14:40	Easyダンス	トレーニング	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13			
	19:00	初級キック&プル	プール	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13			
	19:45	スイム500	プール	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13			