

大人健康講座開催予定 2025年7月～9月

※7/23(水)～8/16(土)の期間はプール内の混雑が予想されるため、日中のプール講座は休講となります。

曜日	時間	講座名	開催場所	7月					8月					9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	シェイプアップウォーク	プール	1	8	15						19	26	2	9			
	11:45	プールデビュー	プール	1	8	15						19	26	2	9			
	13:00	体幹バランストレーニング	トレーニング	1	8	15		29				19	26	2	9			
	13:50	Easyダンス30	サブアリーナ	1	8	15		29				19	26	2	9			
	19:40	スイム1000～1200	プール	1	8	15		29				19	26	2	9			
水曜日	11:00	腰・膝痛予防改善ウォーキング	プール									20	27	3	10	17		
	12:00	初級バタフライ	プール									20	27	3	10	17		
	12:15	トータルエクササイズ	トレーニング				23	30				20	27	3	10	17		
	13:10	Easyダンス40	トレーニング				23	30				20	27	3	10	17		
	14:10	スローフローヨガ	トレーニング				23	30				20	27	3	10	17		
	19:10	Enjoy! アクア	プール				23	30				20	27	3	10	17		
木曜日	12:00	中級4泳法	プール	3	10	17						21	28	4	11	18		
	13:30	ステップエアロ	トレーニング	3	10			31				21	28	4	11	18		
	14:30	はじめてのヨガ	トレーニング	3	10			31				21	28	4	11	18		
	19:10	Easyダンス30	サブアリーナ	3	10	17	24	31				21	28	4	11	18		
金曜日	11:30	初級平泳ぎ	プール	4	11	18						22	29	5	12	19		
	12:30	初級クロール&背泳ぎ	プール	4	11	18						22	29	5	12	19		
	14:10	簡単! プチトレ	トレーニング	4	11	18	25		1			22	29	5	12	19		
	14:40	Enjoy Fit	トレーニング	4	11	18	25		1			22	29	5	12	19		
	19:00	初級平泳ぎ&バタフライ	プール	4	11	18	25		1			22	29	5	12	19		
	19:45	スイム500	プール	4	11	18	25		1			22	29	5	12	19		
土曜日	19:00	スローフローヨガ	トレーニング	5	12	19	26		2			23	30	6	13	20		