

大人健康講座開催予定 2025年10月～12月

曜日	時間	講座名	開催場所	10月					11月					12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		7		21	28			11	18		2	9			
	11:45	プールデビュー	プール		7		21	28			11	18		2	9			
	13:00	Enjoy Fit	サブアリーナ		7		21	28			11	18		2	9			
	13:50	Easyダンス30	サブアリーナ		7		21	28			11	18		2	9			
	19:40	スイム1000～1200	プール		7		21	28			11	18		2	9			
水曜日	11:00	腰・膝痛予防改善ウォーキング	プール		8	15	22	29		5	12	19		3	10			
	12:00	中級4泳法	プール		8	15	22	29		5	12	19		3	10			
	12:15	体幹バランストレーニング	トレーニング		8	15	22	29		5	12	19		3	10			
	13:10	Easyダンス30	トレーニング		8	15	22	29		5	12	19		3	10			
	14:00	スローフローヨガ	トレーニング		8	15	22	29		5	12	19		3	10			
	19:10	Enjoy！アクア	プール		8	15	22	29		5	12	19		3	10			
木曜日	12:00	初級クロール&背泳ぎ	プール		9	16	23	30		6	13	20		4	11			
	13:10	簡単！プチトレ	トレーニング		9	16	23	30		6	13	20		4	11			
	13:45	ステップエアロ	トレーニング		9	16	23	30		6	13	20		4	11			
	14:30	はじめてのヨガ	トレーニング		9	16	23	30		6	13	20		4	11			
	19:10	Easyダンス40	サブアリーナ		9	16	23	30		6	13	20		4	11			
金曜日	11:30	初級平泳ぎ	プール		10	17	24	31		7	14	21		5	12			
	12:30	初級バタフライ	プール		10	17	24	31		7	14	21		5	12			
	14:10	簡単！プチトレ	トレーニング		10	17	24	31		7	14	21		5	12			
	14:40	トータルエクササイズ	トレーニング		10	17	24	31		7	14	21		5	12			
	19:00	初級4泳法	プール		10	17	24	31		7	14	21		5	12			
	19:45	スイム500	プール		10	17	24	31		7	14	21		5	12			
土曜日	19:00	スローフローヨガ	トレーニング		11	18	25		1	8	15	22		6	13			