

大人健康講座開催予定 2026年4月～7月

※阿南市小学校水泳指導実施のため、6月～7月水曜日・金曜日のレッスンは休講箇所があります。

曜日	時間	講座名	開催場所	4月					5月					6月					7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	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	14	21	28			12	19			2	9	16				7	14		
	12:00	初級バタフライ	プール		7	14	21	28			12	19			2	9	16				7	14		
	13:10	簡単！プチトレ	トレーニング		7	14	21	28			12	19			2	9	16				7	14		
	14:00	Easyダンス50	トレーニング		7	14	21	28			12	19			2	9	16				7	14		
	19:40	スイム1000～1200	プール		7	14	21	28			12	19			2	9	16				7	14		
水曜日	11:00	腰・膝痛予防改善ウォーキング	プール	1	8	15	22				13	20			3									
	12:00	中級4泳法	プール	1	8	15	22				13	20			3									
	12:15	体幹バランストレーニング	トレーニング	1	8	15	22				13	20			3									
	13:10	Easyダンス30	トレーニング	1	8	15	22				13	20			3									
	14:00	スローフローヨガ50	トレーニング	1	8	15	22				13	20			3									
	19:10	水中ジョグ&ウォーク	プール	1	8	15	22				13	20			3									
木曜日	11:20	プールデビュー(予約制)	プール	2	9	16	23			7	14	21			4	11	18				2	9	16	
	12:00	初級クロール&背泳ぎ25mチャレンジ	プール	2	9	16	23			7	14	21			4	11	18				2	9	16	
	13:10	簡単！プチトレ	トレーニング	2	9	16	23			7	14	21			4	11	18				2	9	16	
	14:00	ステップエアロ	トレーニング	2	9	16	23			7	14	21			4	11	18				2	9	16	
	19:10	Easyダンス30	サブアリーナ	2	9	16	23			7	14	21			4	11	18				2	9	16	
	20:00	ストレッチヨガ	サブアリーナ	2	9	16	23			7	14	21			4	11	18				2	9	16	
金曜日	11:30	初級平泳ぎ	プール	3	10	17	24			8	15	22			5								17	
	14:10	Fitエアロ	トレーニング	3	10	17	24			8	15	22			5	12	19				3	10	17	
	14:50	トータルエクササイズ	トレーニング	3	10	17	24			8	15	22			5	12	19				3	10	17	
	19:10	コーチにおまかせ4泳法	プール	3	10	17	24			8	15	22			5	12	19				3	10	17	
土曜日	19:00	姿勢改善ヨガ	トレーニング	4	11	18	25			9	16	23			6	13	20				4	11	18	