



# 浦安市屋内水泳プール 10月 スポーツ教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
マスターズラ〜くん 9:20~10:50	水中ストレッチ・体操 9:10~9:20	アクアリズム 11:00~11:30	休館日			
ワンポイントアドバイス 13:45~14:30				中級スイミング (加-ル) 13:45~14:30	初級スイミング (加-ル) 13:45~14:15	
						競泳トレーニング 19:45~20:30
8	9	10	11	12	13	14
<b>スポーツフェア</b> ※プール無料開放 各種イベント開催。HP・館内 ポスターをご確認ください。	<b>体育の日</b> ※通常通り営業	道具でシェイプアップ 11:00~11:30				
			初級スイミング (加-ル) 13:45~14:15	中級スイミング (背泳ぎ) 13:45~14:30	初級スイミング (背泳ぎ) 13:45~14:15	
						ワンポイントアドバイス 19:45~20:15
15	16	17	18	19	20	21
マスターズラ〜くん 9:20~10:50	初心者水なれ (ウォーキング) 10:00~10:30	アクアリズム 11:00~11:30	休館日			
ワンポイントアドバイス 13:45~14:30				中級スイミング (平泳ぎ) 13:45~14:30	初級スイミング (平泳ぎ) 13:45~14:15	
						競泳トレーニング 19:45~20:30
22	23	24	25	26	27	28
	ウォーキング&ストレッチ 10:00~10:30	道具でシェイプアップ 11:00~11:30				
ワンポイントアドバイス 13:45~14:30			初級スイミング (バタフライ) 13:45~14:15	中級スイミング (バタフライ) 13:45~14:30	初級スイミング (バタフライ) 13:45~14:15	
						ワンポイントアドバイス 19:45~20:15
29	30	31				
		アクアリズム 11:00~11:30				
ワンポイントアドバイス 13:45~14:30						
	初心者水なれ (スイム) 19:45~20:15					