



浦安市屋内水泳プール 11月 スポーツ教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日		文化の日 ※通常通り営業	
				中級スイミング (加-ル) 13:45~14:30		競泳トレーニング 19:45~20:30
5	6	7		8		9
マスターズラ〜くん 9:20~10:50		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 (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	
	初心者水なれ (ウォ-キング) 19:45~20:15					ワンポイントアドバイス 19:45~20:15
12	13	14	15	16	17	18
		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	
	初心者水なれ (スイム) 19:45~20:15					競泳トレーニング 19:45~20:30
19	20	21	22	23	24	25
		道具でシェイプアップ 11:00~11:30		勤労感謝の日 ※通常通り営業	水中ストレッチ・体操 9:10~9:20	
ワンポイントアドバイス 13:45~14:30			初級スイミング (バ-ッライ) 13:45~14:15			
	ウォ-キング&ストレッチ 19:45~20:15					ワンポイントアドバイス 19:45~20:15
26	27	28	29	30		
		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			初級スイミング (バ-ッライ) 13:45~14:15	中級スイミング (バ-ッライ) 13:45~14:30		
	ウォ-キング&ストレッチ 19:45~20:15					