



浦安市屋内水泳プール 12月 スポーツ教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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
3	4	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	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 (背泳ぎ) 13:45~14:15	
	初心者水なれ (ウォーキング) 19:45~20:15					ワンポイントアドバイス 19:45~20:15
10	11	12	13	14	15	16
	水中ストレッチ・体操 9:10~9:20	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			中級スイミング (背泳ぎ) 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
17	18	19	20	21	22	23
	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	休館日			天皇誕生日 ※通常通り営業
ワンポイントアドバイス 13:45~14:30				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	
24	25	26	27	28	29	30
ワンポイントアドバイス 11:00~11:45	初心者水なれ (ウォーキング) 10:00~10:30	ウォーキング&ストレッチ 10:00~10:30	初心者水なれ (スイム) 10:00~10:30		臨時開館 9:00-17:00 ・16:00受付終了 ・16:45遊泳終了	臨時開館 9:00-17:00 ・16:00受付終了 ・16:45遊泳終了
				ワンポイントアドバイス 13:45~14:30		
31			除夜の鐘スイム (ミニバト) 19:00-20:45			