



浦安市屋内水泳プール 9月 スポーツ教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ウォーキング&ストレッチ 10:00~10:30	
						ワンポイントアドバイス 19:45~20:15
3	4	5	6	7	8	9
	水中ストレッチ・体操 9:10~9:20	初心者水なれ (ウォーク) 11:00~11:30	休館日			
ワンポイントアドバイス 14:00~14:45				初級スイミング (加-ル) 13:45~14:15	中級スイミング (加-ル) 13:45~14:30	
						ワンポイントアドバイス 19:45~20:15
10	11	12	13	14	15	16
	初心者水なれ (ウォーク) 10:00~10:30	初心者水なれ (スイム) 11:00~11:30				
ワンポイントアドバイス 14:00~14:45			初級スイミング (バ-ッライ) 13:45~14:15	初級スイミング (背泳ぎ) 13:45~14:15	中級スイミング (背泳ぎ) 13:45~14:30	
						競泳トレーニング 19:45~20:30
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日 ※60歳以上の方、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。	アクアリズム 11:00~11:30	休館日			秋分の日 ※通常通り営業
ワンポイントアドバイス 13:00~13:45				初級スイミング (平泳ぎ) 13:45~14:15	中級スイミング (平泳ぎ) 13:45~14:30	
24	25	26	27	28	29	30
マスターズう〜くん 9:20~10:50	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 13:00~13:45			初級スイミング (加-ル) 13:45~14:15	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	
						ワンポイントアドバイス 19:45~20:15