



浦安市屋内水泳プール 1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
		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【年末年始 休館のお知らせ】 平成29年12月31日(日)～平成30年1月4日(木) 上記期間は休館となります。 1月5日(金)より開館いたします。</p> </div>			水中ストレッチ・体操 9:10～9:20	
					ワンポイントアドバイス 19:45～20:15	
7	8	9	10	11	12	13
マスターズラ〜くん 9:20～10:50 ワンポイントアドバイス 13:45～14:30	成人の日 ※通常通り営業	アクアリズム 11:00～11:30				
			初級スイミング (加-ル) 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 (加-ル) 13:45～14:30	
						競泳トレーニング 19:45～20:30
14	15	16	17	18	19	20
	初心者水なれ (加-キグ) 10:00～10:30	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				初級スイミング (平泳ぎ) 13:45～14:15	中級スイミング (背泳ぎ) 13:45～14:30	
						ワンポイントアドバイス 19:45～20:15
21	22	23	24	25	26	27
第12回 スペシャルオリンピックス ※個人開放は16時からです	ウォーキング&ストレッチ 10:00～10:30	アクアリズム 11:00～11:30				
			中級スイミング (平泳ぎ) 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	
ワンポイントアドバイス 19:45～20:15						競泳トレーニング 19:45～20:30
28	29	30	31			
	初心者水なれ (スイム) 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 (加-ル) 13:45～14:15			