



浦安市運動公園屋内水泳プール 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	
	水中ストレッチ・体操 9:20～9:30 アクアパーク 14:45～16:00	アクアリズム 11:00～11:30	休館日	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	ワンポイントアドバイス 19:45～20:15	
7	8	9		10	11	12	13
スポーツフェア ※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。	体育の日 ※通常通り営業	道具でシェイプアップ 11:00～11:30		初心者水なれ (スイム) 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	競泳トレーニング 19:45～20:30
14	15	16	17	18	19	20	
ワンポイントアドバイス 13:45～14:30	アクアパーク 14:45～16:00	アクアリズム 11:00～11:30	休館日	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	ワンポイントアドバイス 19:45～20:15	
21	22	23	24	25	26	27	
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	アクアパーク 14:45～16:00	道具でシェイプアップ 11:00～11:30	初心者水なれ (ウォーキング) 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	
						競泳トレーニング 19:45～20:30	
28	29	30	31				
ワンポイントアドバイス 13:45～14:30	アクアパーク 14:45～16:00	ウォーキング&ストレッチ 11:00～11:30					
		水上エクササイズ 14:05～14:50	初級スイミング (バタフライ) 13:45～14:15				