



浦安市運動公園屋内水泳プール 11月 スポーツ教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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	文化の日 ※通常通り営業
4	5	6	7	8	9	10
マスターズラ〜くん 9:20~10:50		アクアリズム 11:00~11:30	休館日	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 13:45~14:30	アクアパーク 14:45~16:00			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	
						ワンポイントアドバイス 19:45~20:15
11	12	13	14	15	16	17
		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	アクアパーク 14:45~16:00		初心者水なれ (ウォ-キング) 13:45~14:15	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
18	19	20	21	22	23	24
		アクアリズム 11:00~11:30	休館日		勤労感謝の日 ※通常通り営業	
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			中級スイミング (バ-タライ) 13:45~14:30		
						ワンポイントアドバイス 19:45~20:15
25	26	27	28	29	30	
		道具でシェイプアップ 11:00~11:30			水中ストレッチ・体操 9:20~9:30	
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	初心者水なれ (スイム) 13:45~14:15	水上エクササイズ 14:05~14:50	初級スイミング (バ-タライ) 13:45~14:15		