



浦安市運動公園屋内水泳プール 4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	7
	水中ストレッチ・体操 9:10～9:20		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 (加-ル) 13:45～14:15		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
8	9	10	11	12	13	14
	初心者水なれ (ウォ-キング) 10:00～10:30	道具でシェイプアップ 11:00～11:30	ウォ-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				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
15	16	17	18	19	20	21
マスターズう～くん 9:20～10:50	ウォ-キング&ストレッチ 10:00～10:30	アクアリズム 11:00～11:30	休館日			
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 (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
22	23	24	25	26	27	28
	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	水上エクササイズ 10:05～10:50			
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			中級スイミング (バ-ッライ) 13:45～14:30	初級スイミング (バ-ッライ) 13:45～14:15	
						競泳トレーニング 19:45～20:30
29	30					
昭和の日 ※通常通り営業	振替休日 ※通常通り営業					