



# 浦安市運動公園屋内水泳プール 5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
		アクアリズム 11:00～11:30	休館日	憲法記念日 ※通常通り営業	みどりの日 ※通常通り営業	こどもの日 ※高校生以下、無料開放 ＜各種イベント開催＞ 詳しくはお問合せください
6	7	8	9	10	11	12
マスターズラ〜くん 9:20～10:50		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 (加-ル) 13:45～14:30	初級スイミング (背泳ぎ) 13:45～14:15	
	初級スイミング (加-ル) 19:45～20:15					ワンポイントアドバイス 19:45～20:15
13	14	15	16	17	18	19
		アクアリズム 11:00～11:30	休館日		水中ストレッチ・体操 9:10～9:20	
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			中級スイミング (背泳ぎ) 13:45～14:30		
	初心者水なれ (ウォ-キング) 19:45～20:15					競泳トレーニング 19:45～20:30
20	21	22	23	24	25	26
マスターズラ〜くん 9:20～10:50		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	アクアパーク 14:45～16:00		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		
	ワンポイントアドバイス 19:45～20:15					ワンポイントアドバイス 19:45～20:15
27	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	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	中級スイミング (バ-タライ) 13:45～14:30		
	初心者水なれ (スイム) 19:45～20:15					