



浦安市運動公園屋内水泳プール 6月 スポーツ教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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	ワンポイントアドバイス 19:45～20:15
3	4	5	6	7	8	9
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			
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 (加-ル) 13:45～14:15		中級スイミング (加-ル) 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
10	11	12	13	14	15	16
		道具でシェイプアップ 11:00～11:30			千葉県民の日 ※プール無料開放 ＜各種イベント開催＞ 詳しくはお問い合わせください	スポーツの集い ＜各種イベント開催＞ 詳しくはお問い合わせください
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 (背泳ぎ) 13:45～14:15	水上エクササイズ 14:05～14:50	中級スイミング (背泳ぎ) 13:45～14:30		
17	18	19	20	21	22	23
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	初心者水なれ (ウォ-キング) 10:00～10:30	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	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
24	25	26	27	28	29	30
		ウォ-キング&ストレッチ 10:00～10:30		初心者水なれ (スイム) 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 (バ-タライ) 13:45～14:15	初級スイミング (加-ル) 13:45～14:15	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	競泳トレーニング 19:45～20:30