



浦安市運動公園屋内水泳プール 7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
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 (ウォーキング) 10:00~10:30	水中ストレッチ・体操 9:20~9:30	
ワンポイントアドバイス 14:00~14:45	アクアパーク 14:45~16:00	初級スイミング (背泳ぎ) 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 (平泳ぎ) 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
浦安市民水泳記録会 ※個人使用は午後3時からになります。ご理解・ご協力をお願いいたします。		初心者水なれ (スイム) 10:00~10:30		ウォーキング&ストレッチ 10:00~10:30		
	アクアパーク 14:45~16:00	水上エクササイズ 14:05~14:50	中級スイミング (平泳ぎ) 13:45~14:30	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
15	16	17	18	19	20	21
マスターズラ〜くん 9:20~10:50	海の日 ※通常通り営業	ワンポイントアドバイス 10:00~10:45	休館日			ワンポイントアドバイス 10:00~10:45
ワンポイントアドバイス 14:00~14:45				ワンポイントアドバイス 13:45~14:30		
					ワンポイントアドバイス 19:45~20:15	
22	23	24	25	26	27	28
		ワンポイントアドバイス 10:00~10:45			ワンポイントアドバイス 10:00~10:45	
ワンポイントアドバイス 14:00~14:45			ワンポイントアドバイス 13:45~14:30			ワンポイントアドバイス 14:00~14:45
	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		
29	30	31				
	ワンポイントアドバイス 10:00~10:45					
		ワンポイントアドバイス 13:45~14:30				
ワンポイントアドバイス 19:45~20:15						