



浦安市運動公園屋内水泳プール 9月 スポーツ教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1
						ワンポイントアドバイス 10:00～10:45
2	3	4	5	6	7	8
	初心者水なれ (ウォーキング) 10:00～10:30		休館日	水上エクササイズ 10:05～10:50		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		初心者水なれ (スイム) 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	
9	10	11	12	13	14	15
		ウォーキング&ストレッチ 11:00～11:30				
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 (平泳ぎ) 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 (背泳ぎ) 13:45～14:15	
						ワンポイントアドバイス 19:45～20:15
16	17	18	19	20	21	22
マスターズラ〜くん 9:20～10:50	敬老の日 ※65歳以上の方、無料開放。 各種イベント開催。HP・館内 ポスターをご確認ください。	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				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	
23	24	25	26	27	28	29
秋分の日 ※通常通り営業	水中ストレッチ・体操 9:20～9:30	道具でシェイプアップ 11:00～11:30				
30			初級スイミング (バタフライ) 13:45～14:15	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	
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