



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
			即位の日 ※通常通り営業	国民の休日 ※通常通り営業	憲法記念日 ※通常通り営業	みどりの日 ※通常通り営業
5	6	7	8	9	10	11
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	振替休日 ※通常通り営業	アクアリズム 11:00～11:30	水中ストレッチ&体操 9:20～9:30	初心者水なれ (ウォーキング) 10:00～10:30	ウォーキング&ストレッチ 10:00～10:30	
				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
12	13	14	15	16	17	18
		道具でシェイプアップ 11:00～11:30	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 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
19	20	21	22	23	24	25
マスターズラ〜くん 9:20～10:50		アクアリズム 11:00～11:30			初級スイミング (平泳ぎ) 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		初心者水なれ (スイム) 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
26	27	28	29	30	31	
		道具でシェイプアップ 11:00～11:30			初級スイミング (バタフライ) 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 (加-ル) 13:45～14:15	中級スイミング (バタフライ) 13:45～14:30		