



# 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	2	3	4	5	6	7
	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） 11:00～11:30	休館日			
ワンポイントアドバイス 14:00～14:45				中級スイミング（加齢） 13:45～14:30	初級スイミング（加齢） 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
		ウォーキング&ストレッチ 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 14:00～14:45	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（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
15	16	17	18	19	20	21
	<b>敬老の日</b> ※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 14:00～14:45				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	
						ワンポイントアドバイス 19:45～20:15
22	23	24	25	26	27	28
マスターズラ〜くん 9:20～10:50	<b>秋分の日</b> ※通常通り営業	道具でシェイプアップ 11:00～11:30				
ワンポイントアドバイス 13:45～14:30			初級スイミング（加齢） 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	
						競泳トレーニング 19:45～20:30
29	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					