



浦安市運動公園屋内水泳プール 1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	
			<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【年末年始 休館のお知らせ】 平成30年12月31日(月)～平成31年1月4日(金) 上記期間は休館となります。 1月5日(土)より開館いたします。</p> </div>				ワンポイントアドバイス 19:45～20:15
6	7					8	9
		ウォーキング&ストレッチ 11:00～11:30		水中ストレッチ&体操 9:20～9:30			
ワンポイントアドバイス 13:45～14:30	アクアパーク 14:45～16:00	初級スイミング (加-ル) 13:15～13:45	初心者水なれ (スイム) 13:15～13:45	初級スイミング (加-ル) 13:15～13:45	中級スイミング (加-ル) 13:15～14:00	競泳トレーニング 19:45～20:30	
13	14	15	16	17	18	19	
	成人の日 ※通常通り営業	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		初級スイミング (背泳ぎ) 13:15～13:45		初級スイミング (背泳ぎ) 13:15～13:45	中級スイミング (背泳ぎ) 13:15～14:00		
						ワンポイントアドバイス 19:45～20:15	
20	21	22	23	24	25	26	
マスターズラ〜くん 9:20～10:50		道具でシェイプアップ 11:00～11:30		ウォーキング&ストレッチ 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 (平泳ぎ) 13:15～13:45	初級スイミング (加-ル) 13:15～13:45	初級スイミング (平泳ぎ) 13:15～13:45	中級スイミング (平泳ぎ) 13:15～14:00	競泳トレーニング 19:45～20:30	
27	28	29	30	31			
第1回 浦安市川マスターズ 水泳大会 ※個人使用は16時からです		アクアリズム 11:00～11:30		初心者水なれ (スイム) 10:00～10:30			
	アクアパーク 14:45～16:00	初級スイミング (バ-タライ) 13:15～13:45	中級スイミング (加-ル) 13:15～14:00	初級スイミング (バ-タライ) 13:15～13:45			