

スポーツ教室 5月空き状況

○=5名以上空きあり △=5名以下の空きあり ×=空きなし

	火				水				木				金				土				日					
	プール		フロア		プール		フロア		プール		フロア		プール		フロア		プール		フロア		プール		フロア			
9:00~																	初めての成人水泳	○	インナーヨガ	×	水中ウォーキング	○	脳トレストレッチ	○		
																	成人水泳(初中級)	○								
10:00~																	水中ウォーキング	○	ヨガストレッチ	△	障害者水泳(月1回)	×	シェイプベリー	○		
11:00~																	親子でプール遊び	○					ZUMBA®②	○		
12:00~																										
13:00~																										
14:00~																	親子でプール遊び	○			脂肪燃焼アクア	○				
15:00~																	水慣れトレーニング	○			水慣れトレーニング	△				
																	キッズスイミング	○			キッズスイミング	△				
16:00~																	キッズスイミング	○	放課後★キッズ	○	キッズスイミング	○	キッズスイミング	○	キッズスイミング	×
																	ジュニアスイミング①	○			ジュニアスイミング①	○	ジュニアスイミング①	△	放課後★キッズ	○
17:00~																	ジュニアスイミング②	○	放課後★キッズ	○	ジュニアスイミング②	○	ジュニアスイミング②	○	放課後★キッズ	○
																	ジュニアスイミング③	○			ジュニアスイミング③	○	ジュニアスイミング③	○	放課後★キッズ	○
18:00~																	4泳法プログラム	○			4泳法プログラム	○	4泳法プログラム	○		
19:00~																	水中筋トレ	○	RHYTMKICK exercise	×	初めての成人水泳	○	成人水泳(初中級)	○	ヨガ・ピラティス	×
																	成人水泳(初中級)	○			成人水泳(上級)	○			初めての成人水泳	○
																	成人水泳(初中級)	○	大人のゆったりバレエ	○						
20:00~																	AQUA ZUMBA®	○	整体ストレッチ	△			ウォーキング&スイム	○	HIITビギナー	△
																	成人水泳(上級)	○			ZUMBA®①	△				

- ・5月1日(水)9:30から先着順で申込みを開始いたします。
- ・申込みデスクの前にお並びください。開館前は壁に沿って自動ドア前にお並びください。
- ※施設一般利用の方の妨げにならぬようお並びください。
- ・お支払いは申込み当日のみとさせていただきます。
- お支払いができない場合や、電話での枠の確保はいたしかねます。
- ・参加者の代理での申込みはできません。(家族を除く)