

# 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    |   |                     | 成人水泳(初中級)  | ○          | 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  | ○          | 水慣れトレーニング  | ○          |          |          | 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   | ○          | キッズスイミング   | ○          |          |          | 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   | ○        | 放課後★キッズ  | ○          | 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 | △          | 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② | ○   |            |     |          |   |
| 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② | ×       |            |   | 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 | ○          | ジュニアスイミング③ |            |          |          | ジュニアスイミング③ |            |         |            |   | 4泳法プログラム   |     |            |     |          |   |
| 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   |            |          |          | 4泳法プログラム   | ○          |         |            |   |            |     |            |     |          |   |
| 19:00~ | 水中筋トレ       | ○ | RHYTHMKICK exercise | ×          | 初めての成人水泳   | ○          | 成人水泳(初中級)  | ○        | ヨガ・ピラティス | ×          | 初めての成人水泳   | ○       | 大人のゆったりバレエ | ○ |            |     |            |     |          |   |
|        |             |   |                     | 成人水泳(初中級)  | ○          | 成人水泳(上級)   | ○          |          |          | 成人水泳(初中級)  | ○          |         |            |   |            |     |            |     |          |   |
| 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 | △          |   |            |     |            |     |          |   |