

# スポーツ教室 11月空き状況

2024/10/17 現在

○=5名以上空きあり △=4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~			初級ハワイアンフラ	○												ハワイアンフラ①	○			
14:00~	親子でプール遊び	×			成人水泳 (初級)	○	親子でプール遊び	×		脂肪燃焼アクア	○				ハワイアンフラ②	○				
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①	×	放課後★キッズ	○	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	△	ジュニアスイミング②	○	子どもバレエ	○	ジュニアスイミング③	×				
	ジュニアスイミング②	○			ジュニアスイミング②	○	ジュニアスイミング②	△		ジュニアスイミング③	×			4泳法プログラム	×					
	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	×												
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	○	RHYTHMICK exercise	△	初めての成人水泳	○	成人水泳 (初級)	○	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 (初級)	○	成人水泳 (上級)	×		成人水泳 (初級)	○									
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	○						

※ジュニア②のクラスはクロール (呼吸あり) 12.5mを泳げる方から入会可能です。

- ・10月末までに受付窓口にてお支払いをお願いいたします。
- ・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)