

平岸プール 2023年度 第2期 成人教室日程表

■教室の流れ(水泳教室)

開始時刻（準備運動・出欠確認） ⇒ 授業 ⇒ 退水・採暖室 ⇒ 終了時刻（着替え・退館）

※教室時間は準備運動等も含まれます。開始時刻までに着替えを済ませ、プールサイドに集合しましょう。

■教室の流れ(フィットネス教室)

受付（受講者カード提示） ⇒ 1階多目的室2へ ⇒ レッスン開始

■教室の流れ(アクアフィットネス教室)

受付（受講者カード提示） ⇒ 開始時刻(出欠確認) ⇒ レッスン開始

■教室日程について

祝日、大会開催などで教室がお休みになる日があります。日程表をご確認ください。

※アクアフィットネス教室：予防改善運動、体力向上ウォーキング、健やか貯金ウォーク、
バランスウォーキング、アクアダンス、健康アクア、
リフレッシュウォーキング、リフレッシュアクア

※フィットネス教室：れべるあっぷよが・ウェーブストレッチ（下記日程表参照）

【成人 ・ ゆったり ・ フィットネス】 日程表

回数 曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
月	8/28	9/11	9/25	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/4					
火	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28
水	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
木	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30		
金	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1		
土	8/26	9/2	9/9	9/16	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2		
土 (18時～)	8/26	9/2	9/9	9/16	10/7	10/14	10/28	11/4	11/18	12/2					

【少人数制クロール】

19:00～20:00

回数 曜日	1	2	3	4	5	6
水	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27

【少人数制平泳ぎ】

19:30～20:30

回数 曜日	1	2	3	4	5	6
土	8/26	9/9	9/16	10/7	10/14	10/28

【少人数制バタフライ】

19:00～20:00

回数 曜日	1	2	3	4	5	6
金	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6

【ウェーブストレッチ】 日程表

10:00～10:45

回数 曜日	1	2	3	4	5	6	7
火	8/22	9/12	9/26	10/10	10/24	11/14	11/28