

# 平岸プール 2023年度 第3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	1/15	1/22	1/29	2/19	2/26	3/11	3/18	3/25							
火	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19				
水	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13					
木	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21				
金	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22				
土	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16				
土 (18時～)	1/6	1/20	1/27	2/3	2/17	3/2	3/9	3/16	3/23						

### 【少人数制クロール】

19:00～20:00

回数 曜日	1	2	3	4	5	6
水	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14

### 【少人数制平泳ぎ】

19:30～20:30

回数 曜日	1	2	3	4	5	6
土	1/6	1/20	1/27	2/3	2/17	3/2

### 【少人数制バタフライ】

19:00～20:00

回数 曜日	1	2	3	4	5	6
金	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9

### 【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
火	1/9	1/23	2/13	2/27	3/12