

平岸プール 2024年度 第1期 少人数・フィットネス教室日程表

■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。

※フィットネス教室：れべるあっぷよが、りらくすよが（下記日程表参照）

【れべるあっぷよが】 日程表

10:00～11:00

回数 曜日	1	2	3	4	5	6	7	8
水	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29
	9	10	11	12	13	14	15	16
	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24

【りらくすよが】 日程表

14:00～15:00

回数 曜日	1	2	3	4	5	6	7	8
木	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30
	9	10	11	12	13	14	15	16
	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25

【少人数制金・夜】

19:00～20:00

回数 曜日	1	2	3	4	5	6
金	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17

【少人数制土・夜】

19:30～20:30

回数 曜日	1	2	3	4	5	6
土	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18

【少人数制水・夜】

19:00～20:00

回数 曜日	1	2	3	4	5	6
水	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15