

平岸プール 2025年度 第1期 フィットネス教室日程表

■教室の流れ

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。

【No.113】水泳のための体幹トレーニング（火）13：00～14：00

※必要物品：フェイスタオル、5本指の靴下（靴下については推奨）

【No.114】はじめてのよが（火）10：00～11：00

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
日程	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
回数	11	12	13	14						
日程	7/1	7/8	7/15	7/22						

【No.115】れべるあっぷよが（水）10：00～11：00

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
日程	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11
回数	11	12	13	14	15	16				
日程	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23				

【No.116】りらくすよが（月）10：00～11：00

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
日程	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/14