

# 平岸プール 2025年度 第3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。下記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（全12回）

※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）

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

### ▶【No.115】れべるあっぷよが（水）10：00～11：00（全11回）

| 回数 | 1    | 2    | 3    | 4    | 5   | 6    | 7    | 8   | 9    | 10   |
|----|------|------|------|------|-----|------|------|-----|------|------|
| 日程 | 1/7  | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 |
| 回数 | 11   |      |      |      |     |      |      |     |      |      |
| 日程 | 3/25 |      |      |      |     |      |      |     |      |      |

### ▶【No.116】りらくすよが（月）10：00～11：00（全8回）

| 回数 | 1   | 2    | 3    | 4   | 5    | 6   | 7    | 8    |  |  |
|----|-----|------|------|-----|------|-----|------|------|--|--|
| 日程 | 1/5 | 1/19 | 1/26 | 2/9 | 2/16 | 3/9 | 3/16 | 3/23 |  |  |