

# 平岸プール 2026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）10：00～11：00

※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】やさしいよが（火）11：15～12：15

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
日程	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16
回数	11	12	13	14	15					
日程	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21					

### 【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	4/8	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.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	4/13	4/20	4/27	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29	7/13

札幌市温水プールグループ指定管理者

平岸プール

TEL：011-832-7529

〒062-0935 札幌市豊平区平岸5条14丁目1-1

<http://www.sapporo-sport.jp/hiragishi-p>