

# 令和5年度 成人・ゆったり・泳法別水泳教室（16歳以上の方）

■ ■ 追加募集 3月24日（金）9時から電話にて先着順 ■ ■

令和5年3月22日 現在

番号	コース	曜日	時間	募集人数
1	成人初心者	月	10時	締切
2		水	18時	2
3	成人初級	月	10時	1
4		火	18時	7
5		木	10時	6
6		金	10時	5
7	成人中級	火	10時	締切
8		水	10時	8
9		土	17時半	6
10	成人上級	火	10時	1
11		水	10時	3
12		木	18時半	6
13		金	10時	9
14		土	19時	6

番号	コース	曜日	時間	募集人数
14	ゆったり中級	月	12時	締切
15		木	11時	8
16		金	11時	2
17	クロール&背泳ぎ	月	11時	9
19	平泳ぎ	火	11時半	中止
21	平泳ぎ&バタフライ	木	12時	4
22	バタフライ	月	11時	6

# 令和5年度 水中フィットネス・2階フィットネス教室

■■ 追加募集 3月24日（金）9時から電話にて先着順 ■■

令和5年3月22日 現在

番号	コース	曜日	時間	募集人数
131	水中ウォーキング	月	13時～	13
132	アクアエクササイズ		14時～	9
133	バラエティアクア		19時～	10
134	おはようアクア	火	9時～	8
135	アクアボディレボリューション	水	12時～	9
136	ゆったりアクアウォーキング		13時～	14
137	アクアビューティーフロー		14時～	18
138	ウォーキング&エクササイズ	木	14時～	6
139	おはようウォーキング	金	9時～	11
141	リンパエクササイズ	水	12時45分～	締切
142	脳と体のすこやか体操	金	12時20分～	9