

運動教室スケジュール【令和7年10月】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			・水中エクササイズ初級 11:00～12:00 ★	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 10:00～10:20	・キッズスイミング 16:00～17:00 ★
			・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★	・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30	・園児スイミング教室 13:00～14:00	
			・スイミング初級 18:30～19:30 ★		・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	
					・合気道教室 18:30～19:15 ★	
5	6	7	8	9	10	11
・ヒップホップダンス初級 11:00～12:00 ★	・園児スイミング教室 13:00～14:00	・スイミング基礎 10:45～11:45 ★	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 10:00～10:20	・キッズスイミング 16:00～17:00 ★
	・園児スイミング教室 14:45～15:30	・園児スイミング教室 12:00～13:00	・水中エクササイズ初級 11:00～12:00 ★	・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30	・水中運動教室(受託) 10:45～11:45	
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★	・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★		・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	
		・キッズチアリーディング 18:30～19:15 ★	・スイミング初級 18:30～19:30 ★		・合気道教室 18:30～19:15 ★	
12	13	14	15	16	17	18
・ヒップホップダンス初級 11:00～12:00 ★		・園児スイミング教室 10:00～10:25	・園児スイミング教室 10:00～10:15	休館日	・園児スイミング教室 10:00～10:20	・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)
・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)		・スイミング基礎 10:45～11:45 ★	・水中エクササイズ初級 11:00～12:00 ★		・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	・キッズスイミング 16:00～17:00 ★
		・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★		・合気道教室 18:30～19:15 ★	
		・キッズチアリーディング 18:30～19:15 ★	・スイミング初級 18:30～19:30 ★			
19	20	21	22	23	24	25
	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・スイミング基礎 10:45～11:45 ★	・水中エクササイズ初級 11:00～12:00 ★	・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30	・園児スイミング教室 10:00～10:20	・キッズスイミング 16:00～17:00 ★
	・園児スイミング教室 13:00～14:00	・園児スイミング教室 12:00～13:00	・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★		・水中運動教室(受託) 10:45～11:45	
	・健康ディスコ教室 13:00～16:00	・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・スイミング初級 18:30～19:30 ★		・園児スイミング教室 13:00～14:00	
	・園児スイミング教室 14:45～15:30	・キッズチアリーディング 18:30～19:15 ★			・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★				・合気道教室 18:30～19:15 ★	
26	27	28	29	30	31	
・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)	・園児スイミング教室 13:00～14:00	・園児スイミング教室 10:00～10:25	・水中エクササイズ初級 11:00～12:00 ★	・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30	・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	
	・園児スイミング教室 14:45～15:30	・園児スイミング教室 12:00～13:00	・水中エクササイズ入門 13:30～14:30 ★		・合気道教室 18:30～19:15 ★	
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★	・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30	・スイミング初級 18:30～19:30 ★			

	…運動浴プール		…25mプール		…トレーニングジム
	…その他会場				
	…チケットで受講可能な教室				

※☆印が付いている教室はチケット払いで受講可能です。その他教室の詳細はスタッフにお尋ねください。

※状況により、会場や指導者が変更になる場合がございます。

※教室開催中は会場の一部または全てがご利用できません。あらかじめご了承ください