

運動教室スケジュール【令和7年8月】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					・キッズ合気道教室 18:30～19:15 ★	
3	4	5	6	7	8	9
・ヒップホップダンス初級 11:00～12:00 ★	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★	・キッズチアリーディング 18:30～19:15 ★		・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30		
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★	・キッズチアリーディング 18:30～19:15 ★		・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	・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)
					・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	
					・キッズ合気道教室 18:30～19:15 ★	
24	25	26	27	28	29	30
・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 10:00～10:15	・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 13:00～14:00	・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	・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 ★
	・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 ★		・キッズ合気道教室 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 ★			
		・キッズチアリーディング 18:30～19:15 ★				
31						
・ヒップホップダンス初級 11:00～12:00 ★						
・トレーニングマシン体験会 13:30～14:30 (無料)						

- …運動浴プール
- …25mプール
- …トレーニングジム
- …屋外25mプール
- ★ …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