

運動教室スケジュール【令和7年9月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	・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	・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	・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	・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	・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	
	・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			・キッズ合気道教室 18:30～19:15	
		・キッズチアリーディング 18:30～19:15				
7	8	9	10	11	12	13
・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	・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	・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	・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	・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	・キッズチアリーディング 18:30～19:15			・園児スイミング教室 13:00～14:00	
					・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	
14	15	16	17	18	19	20
・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 10:00～10:25	・水中エクササイズ初級 11:00～12:00	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)
		・スイミング基礎 10:45～11:45	・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	・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	・スイミング初級 18:30～19:30		・園児スイミング教室 13:00～14:00	
					・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	
21	22	23	24	25	26	27
	・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 10:00～10:15	・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		・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		・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	
			・スイミング初級 18:30～19:30		・キッズ合気道教室 18:30～19:15	
28	29	30				
・ヒップホップダンス初級 11:00～12:00	・園児スイミング教室 10:00～10:15	・園児スイミング教室 10:00～10:25				
・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				
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45	・園児スイミング教室 12:00～13:00				
		・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30				
		・キッズチアリーディング 18:30～19:15				

 …運動浴プール
  …25mプール
  …トレーニングジム

 …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