

ハルデパーク 運動教室スケジュール【令和6年4月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★		・リラクゼーションツアー 11:00～11:45 ・水中エクササイズ初級 13:30～14:30 ★ ・スイミング初級 18:30～19:30 ★		・園児スイミング教室 10:00～10:20 ・のびのびストレッチ 11:30～11:45 ・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	
7	8	9	10	11	12	13
・ストリートダンス初級 11:00～12:00 ★ ・サーキットトレーニング 13:30～14:00 ★	・園児スイミング教室 10:00～10:15 ・園児スイミング教室 13:00～14:00 ・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★	・園児スイミング教室 10:00～10:25 ・スイミング基礎 10:45～11:45 ★ ・園児スイミング教室 12:00～13:00	・リラクゼーションツアー 11:00～11:45 ・水中エクササイズ初級 13:30～14:30 ★ ・スイミング初級 18:30～19:30 ★		・園児スイミング教室 10:00～10:20 ・水中運動教室(外部委託) 10:45～11:45 ・のびのびストレッチ 11:30～11:45 ・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	・ブレイクダンス初級 11:00～12:00 ★ ・体幹トレーニング 14:30～15:15 ★
14	15	16	17	18	19	20
・ストリートダンス初級 11:00～12:00 ★ ・サーキットトレーニング 13:30～14:00 ★	・園児スイミング教室 10:00～10:15 ・園児スイミング教室 13:00～14:00 ・園児スイミング教室 15:00～16:00 ・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	・園児スイミング教室 10:00～10:15 ・リラクゼーションツアー 11:00～11:45 ・水中エクササイズ初級 13:30～14:30 ★ ・スイミング初級 18:30～19:30 ★	休館日	・園児スイミング教室 10:00～10:20 ・のびのびストレッチ 11:30～11:45 ・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 ★	・体幹トレーニング 14:30～15:15 ★
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 13:00～14:00 ・園児スイミング教室 15:00～16:00 ・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★	・園児スイミング教室 10:00～10:25 ・スイミング基礎 10:45～11:45 ★ ・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	・園児スイミング教室 10:00～10:15 ・リラクゼーションツアー 11:00～11:45 ・水中エクササイズ初級 13:30～14:30 ★ ・スイミング初級 18:30～19:30 ★	・園児スイミング教室 10:00～10:15 ・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 ・水中運動教室(外部委託) 10:45～11:45 ・のびのびストレッチ 11:30～11:45 ・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★	・体幹トレーニング 14:30～15:15 ★
28	29	30				
・ストリートダンス初級 11:00～12:00 ★ ・サーキットトレーニング 13:30～14:00 ★						

- …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で受講できます。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使用できません。あらかじめご了承ください