

ハルデパーク 運動教室スケジュール【令和6年5月】

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | ・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30 | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | ・スイミング基礎 10:45～11:45 ★ | ・リラクゼーションツアー 11:00～11:45 | ・園児スイミング教室 10:00～10:15 | ・園児スイミング教室 10:00～10:20 | ・ブレイクダンス初級 11:00～12:00 ★ |
| | | ・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30 | ・水中エクササイズ初級 13:30～14:30 ★ | ・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30 | ・水中運動教室(外部委託) 10:45～11:45 | ・体幹トレーニング 14:30～15:15 ★ |
| | | | ・スイミング初級 18:30～19:30 ★ | | ・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 ★ | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ・ストリートダンス初級 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 | ・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 | ・体幹トレーニング 14:30～15:15 ★ |
| ・サーキットトレーニング 13:30～14:00 ★ | ・園児スイミング教室 13:00～14:00 | ・スイミング基礎 10:45～11:45 ★ | ・リラクゼーションツアー 11:00～11:45 | | ・のびのびストレッチ 11:30～11:45 | |
| | ・園児スイミング教室 15:00～16:00 | ・園児スイミング教室 12:00～13:00 | ・水中エクササイズ初級 13:30～14:30 ★ | | ・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 ★ | ・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 ★ | | ・水中エクササイズ中級 14:30～15:30 ★ | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | ・園児スイミング教室 10:00～10:15 | ・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 | ・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 | ・体幹トレーニング 14:30～15:15 ★ |
| | ・園児スイミング教室 15:00～16:00 | ・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30 | ・水中エクササイズ初級 13:30～14:30 ★ | ・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30 | ・水中運動教室(外部委託) 10:45～11:45 | |
| | ・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★ | | ・スイミング初級 18:30～19:30 ★ | | ・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 ★ | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| ・ストリートダンス初級 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 | ・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 | |
| ・サーキットトレーニング 13:30～14:00 ★ | ・園児スイミング教室 15:00～16:00 | ・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30 | ・リラクゼーションツアー 11:00～11:45 | | ・のびのびストレッチ 11:30～11:45 | |
| | ・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 ★ | | ・水中エクササイズ初級 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 ★ | | | |

- …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